

MATKA ITSEEN

Taideterapeuttisen prosessin kautta kokemuksen syvempiä merkityksiä kohti

.



Ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

Kulttuuri- ja taidetoiminta hyvinvoinnin edistäjänä

Kevät, 2020

Marjaana Araneva

Koulutus Kampus	Kulttuuri- ja taidetoiminta hyvinvoinnin edistäjänä, YAMK Hämeenlinnan korkeakoulukeskus	
Tekijä	Marjaana Araneva	Vuosi 2020
Työn nimi	Matka itseen – taideterapeuttisen prosessin kautta kokemuksen syvempiä merkityksiä kohti	
Työn ohjaaja	Merja Salminen	

TIIVISTELMÄ

Tässä opinnäytetyössä tutkittiin taideterapeuttiseen teatteriproduktioon osallistumisen kokemuksellisuutta ja sitä, millaisia merkityksiä oma taiteen tekeminen prosessin aikana synnytti. Teoreettinen viitekehys rakentui kokemuksen ja reflektion tarkastelun kautta.

Kyseessä oli fenomenologinen tutkimus ja aineiston keräämiseen käytettiin luotainmenetelmää. Tutkimusaineisto koostui reflektioteksteistä sekä muovailun ja valokuvien kerrotuista kokemuksista. Luotain onnistui tuomaan esiin kokemuksen kerroksellisuuden. Aineiston jäsentely tapahtui fenomenologisen analyysimenetelmän kautta merkitysverkostojen luomalla. Raportissa seurataan vaihe vaiheelta merkitysverkostojen luomisprosessia yksilökohtaisesta yleiseen merkitysverkostoon.

Kokemuksen merkityksellisyyteen vaikuttavina tekijöinä voitiin nimetä eteenpäin vievät, vahvistavat ja pysäyttävät kokemukset. Näitä pystyttiin peilaamaan sekä yksilökohtaisella että yleisellä merkitysverkoston tasolla muodostuneisiin osa-alueisiin.

Tutkimuksen synnyttämä pohdinta vahvisti entisestään näkemystä taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista sekä syvensi ymmärrystä taideterapeuttisen teatteriproduktioprosessin kokemuksen tasoista ja kokemuksellisuuden merkityksellisyydestä.

Avainsanat fenomenologia, kokemuksellisuus, reflektio

Sivut 55 sivua

Name of degree programme	Master of Social Services, Degree Programme in Promoting wellbeing through culture and art activities
Campus	Hämeenlinna University Centre

Author	Marjaana Araneva	Year 2020
---------------	------------------	------------------

Subject	A journey into myself – through an art therapeutic process towards the deeper meanings of experience
----------------	--

Supervisor	Merja Salminen
-------------------	----------------

ABSTRACT

The aim of this thesis is to study the experiences of participating in art-therapeutic theater production and what kind of meanings the artistic process offered to me. The theoretical framework is constructed through the phenomenological examination of experience and reflection.

The thesis was a phenomenological study and the probe method was used as the data collection method. The probe consisted of reflection texts as well as experiences told by modeling and photographs. The probe method managed to bring out the layers of the experience. The data was structured through a phenomenological method of analysis by creating networks of meanings. The report follows the step-by-step process of creating networks of meanings from the individual to the general network of meanings. The findings of this thesis can be named an experience that drives process forward, a reinforcing experience, and a stopping experience. These could be identified as factors influencing the relevance of the experiences.

Through the reflection generated by the study, the understanding of the levels of experience in the art-therapeutic theater production process has deepened.

Keywords phenomenology, experience, reflection

Pages 55 pages

SISÄLLYS

1	MATKASUUNNITELMIA - JOHDANTO	1
2	MATKA ALKAA - LÄHTÖKOHTIA	3
2.1	Tausta	3
2.2	Opinnäytetyön tarkoitus	3
3	KOKEMUS.....	5
4	KOMPASSINA FENOMENOLOGINEN TUTKIMUSMENETELMÄ	7
4.1	Elävästä kokemuksesta uudelleen kuvattuun kokemukseen – tutkijan matka..	7
5	REFLEKTIIVISYYS TAITEEN KEINAIN - LUOTAIN DOKUMENTOINNIN VÄLINEENÄ	11
5.1	Reflektiivisyys	13
6	ETENEMINEN JA TUTKIMUSAINEISTON KÄSITTELY	16
6.1	Tutkimusprosessin kuvaus	16
6.2	Fenomenologinen analysointimenetelmä tutkimusaineiston käsittelyssä	17
7	MERKIT KARTALLA - TUTKIMUSAINEISTO	19
7.1	Muovailun tuottama aineisto.....	19
7.2	Kuvat kokemuksen ilmentäjinä	26
7.3	Reflektiotekstien ja tajunnanvirta kirjoitustekniikan tuottama aineisto	30
7.4	Aineiston tarkastelua kokonaisuutena.....	34
7.4.1	I vaihe, tanssi- ja liiketerapiatyöskentely	34
7.4.2	II vaihe, teatterityöskentely.....	35
7.4.3	III vaihe, näytökset – ja neljäs taso.....	35
8	KOHTI SYVEMPÄÄ YMMÄRRYSTÄ.....	37
8.1	Merkitysverkostojen luonti	37
8.1.1	Yksilökohtaisen merkitysverkoston luomisprosessi	38
8.1.2	Yleisen merkitysverkoston luomisprosessi.....	44
9	NÄKÖALAPAIKKOJA JA MATKAMUISTOJA - LOPPUPÄÄTELMÄT	48
	LÄHTEET	52

1 MATKASUUNNITELMIA - JOHDANTO

Tänään se alkoi, matka omaan itseen, kuulemaan omaa tarinaa ja näkemään jotakin selkeämmin, kohtaamaan kenties jotakin aivan uuttakin itsestäni. -- luulenpa, että tämä aloitettu matka myös sytyttää taivaalle uuden tähden ja että tämä vuosi tarjoaa tähtihetkiä myös minulle.

Tutkimuspäiväkirja 19.3.2019

Osallistuin vuoden 2019 aikana taideterapeutiseen teatteriproduktioon, jossa jokainen tutki suhdettaan omaan itseen, elettyyn elämään oman kehollisuuden sekä erilaisten luovien menetelmien kautta. Tanssi- ja liiketerapian ryhmäprosessin jälkeen toiminta jatkui teatterityöskentelyllä, jossa luotiin liikkeellinen esitys perustuen terapiaprosessin myötä syntyneeseen aineistoon ja meidän osallistujien omiin tarinoihimme. Matka huipentui Kehon Tarina -esityksiin marraskuussa 2019.

Kevät 2019 oli elämässäni poikkeuksellinen jakso. Kehon Tarina -prosessin alkaessa olin toipumassa talvella sattuneesta tapaturmasta ja nilkkaleikkauksesta. Tilanteeni sanoittaminen tässä on suotavaa, sillä se on ollut läsnä ja vaikuttanut omalla tavallaan prosessiini.

Tutkimuskohteena oli työskentelyni taideterapeuttisessa teatteriproduktiossa. Halusin tutkia prosessin tarjoaman kokemuksellisuuden merkityksellisyyttä, joten tämä tutkimus ei tuota uutta tieteellistä tietoa. Se syventää ymmärrystäni kokemuksellisuudesta ja taidelähtöisen prosessin merkityksestä. Kyseessä on taiteellinen tutkimus, jonka lähestymistapa on fenomenologinen. Fenomenologisessa tutkimuksessa on pyrkimyksenä kokemuksen kuvaaminen ilman selittämistä tai sen analysointia, sellaisena kuin se on näyttäytynyt.

Tutkimukseni tavoitteena oli halu ymmärtää ja tuoda kokemuksen eri kerrokset näkyviin sekä niiden syvempi tarkastelu. Tutkimukseni pohtii taideprosessin tuottamia kokemuksia sekä millaisia merkityksiä oma taiteen tekeminen prosessin aikana synnytti. Raporttini on kuvaus Kehon Tarina -matkastani, jonka tutkimusaineisto on kuin matkapäiväkirjani, joka kuvaa prosessini jokaisen askeleen ja piirtää kokemukseni karttaa näkyväksi.

Hamm (2003, s. 96) kirjoittaa: *"Kun taiteellisessa työskentelyssä tapahtuva oppiminen tehdään näkyväksi, voidaan puhua taiteellisesta tutkimuksesta."* Samalla tutkimus on yksittäinen esimerkki siitä, miten taide toimii matkalla itseen, ymmärryksen syventämisen välineenä. Aineiston keruu on toteutettu luovia menetelmiä hyödyntävän luotaimen avulla. Luotain on palvelumuotoilussa käytössä oleva työtapo, jonka avulla kerätään käyttäjäkokemuksia. Luotain perustuu itsedokumentointiin.

Kokosin luotainpaketin, jonka keräämä aineisto koostuu kolmiosaisesta reflektiivisestä tekstiosuudesta, tajunnanvirta kirjoitustekniikalla syntyneestä tekstistä ja kuvallisesta materiaalista, joiden kautta kokemuksen kerroksellisuus tulee esiin. (Mattelmäki, 2006, s. 46–47)

Tutkimustehtävänä on Kehon Tarina -taideterapeuttisen teatteriproduktion kautta tutkia ja päästä lähemmäs kokemuksellisuutta ja merkityksellisyyttä. Keskeisinä käsitteinä tutkimuksessani ovat kokemus ja reflektio. Tarkastelen tutkimuksessani oman subjektiivisen kokemuksen merkitystä luomalla merkitysverkostoja. Tämän luomisprosessin kautta syvennän ymmärrystäni kokemuksen merkityksellisyydestä.

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Millaisia kokemuksia taideprosessi tuotti?
2. Millaisia merkityksiä oma taiteen tekeminen prosessin aikana synnytti?

2 MATKA ALKAA - LÄHTÖKOHTIA

2.1 Tausta

Kehon Tarina -taideterapeuttinen teatteriproduktio toteutettiin yhteistyössä KultSi - Kulttuurikollektiivi Silta ry ja KehoSi Tunne Oy kesken. KultSi - Kulttuurikollektiivi Silta on soveltavan taiteen yhdistys, joka tuottaa monimuotoista kulttuuritoimintaa ja KehoSi Tunne Oy on terapia- ja hyvinvointipalveluja tuottava yritys. Molemmat toimivat Etelä-Pohjanmaan alueella (Kulttuurikollektiivi Silta, 2020; KehoSi Tunne, n.d.)

Projektista vastasivat tanssi- ja liiketerapiamenetelmien ohjaaja (KehoSi Tunne Oy) ja Kulttuurikollektiivi Sillasta teatteri-ilmaisun ohjaaja (AMK). Kyseessä oli viiden hengen ryhmä, joka sitoutui tiiviiseen ryhmälähtöiseen esitysprojehtityöskentelyyn vuoden 2019 loppuun. Päämääränä oli tuottaa liikkeellinen esitys Kehon Tarina, jonka käsikirjoitus syntyi ryhmäläisten omista tarinoista sekä kevään terapiaprosessin aikana syntyneistä teksteistä.

Kokemuksen tutkimusta on tehty sosiaali- ja terveysalalla aiemminkin. Mutta ero näihin on se, että olen itse toimijana ja tutkijana. Taiteen kentällä oman taiteellisen prosessin tutkimista on enemmän, mutta sosiaali- ja terveysalalla tutkimusasetelma on erilainen. Se, miksi nyt tarkastelen aiempia tehtyjä tutkimuksia tästä näkökulmasta, on perusteltua oman sosiaalialan koulutustaustani vuoksi.

Tein karkean tutkimuskartoituksen, josta poimintoina vuosien 2012–2017 aikana tehdyistä erilaisista tutkimuksista muutamia seikkoja. Toteutetuissa fenomenologisissa tutkimuksissa, joita sosiaali- ja terveysalalla on tehty, usein tavoitteina on kuvata, tutkia ja analysoida tietyn kohderyhmän kokemuksia esimerkiksi omaan asemaan, palveluiden käyttöön tai elämäntapahtumaan, kuten sairastumiseen liittyen. Asetelma on tämä: tutkija – tutkittava kohde ja heidän kokemuksensa. Tutkimuksessa tuotetaan tietoa ja löydetään, lisätään uutta ymmärrystä tai pyritään ymmärtämään kokemuksen rakennetta. (Theseus, n.d.)

Oman tutkimukseni kanssa samankaltaisuutta on Sorjosen (2020) tekemässä tutkimuksessa kiinnostus tunnekokemukseen. Hän tutkii tunnekokemusten merkitystä kokemusasiantuntijuuteen ja sen kehittymiseen. Tutkimuksessani yksi luotaimen osa on kiinnittynyt tunnekokemukseen, mutta se on vain yhtenä osa-alueena koko aineistoani.

2.2 Opinnäytetyön tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella taideterapeuttista teatteriproduktioprosessia sekä tämän kokemuksen merkityksellisyyttä.

Opinnäytetyö syntyi halusta tehdä näkyväksi taideprosessin tuottamia kokemuksia sekä ymmärtää sen aikana syntyneitä merkityksiä.

Tutkimusaineisto kerättiin jokaisen kokoontumisen jälkeen luotaimen avulla. Käyttämäni luotain rakentuu erilaisin luovin menetelmin tallennettuihin havaintoihin, ajatteluun ja ilmaisuun.

3 KOKEMUS

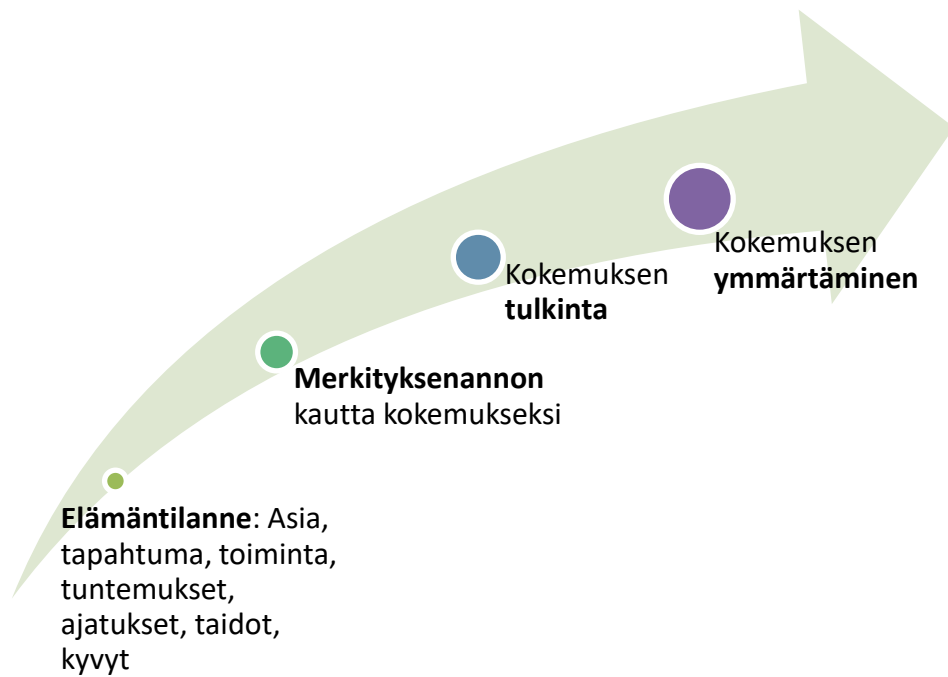
Kokemuksen syntyyn vaikuttaa ympäristö ja todellisuus, johon olemme suhteessa, jossa elämme ja toimimme. Kokemukseen vaikuttaa oma sisäinen maailmamme, tunteet ja ajatukset. Kokemukset ovat osa ihmisen subjektiivista kokemismaailmaa, mutta eivät ole aina tiedostettuja. Perttula (2005, s. 149) on määritellyt kokemuksen *”tapana merkityksellistää niitä todellisuuksia, joihin hän on suhteessa.”* Todellisuudesta hän käyttää termiä elämäntilanne.

Fenomenologia määrittää kokemuksen merkityssuhteena, joka muodostuu ihmisen, hänen toimintansa sekä toiminnan kohteen välillä. Tämä merkityssuhteen rakenne sisältää molemmat sekä subjektin että objektin koetun kohteen. Kokemusta on syytä tarkastella kokonaisuutena, joka sisältää nämä molemmat puolet. (Perttula, 2005, 116–119) Tutkimuksessani nämä molemmat puolet tulevat vahvasti esiin ja käyvät dialogia tutkimusaineiston monimuotoisuuden kautta sekä siitä luotujen merkitysverkostojen muodossa.

Tiedostamattomiksi kokemuksiksi fenomenologia nimittää merkityssuhteita, jotka eivät elämyksellisesti täydenny. Se, että jotkin asiat tai tapahtumat ovat merkityssuhteiltaan vahvempia, kokemuksina tietoisempia kuin toiset, ei Perttulan (2005, s. 118) mukaan määrittele kokemuksen elämyksellistä merkittävyyttä. Fenomenologiassa ollaan kiinnostuneita sekä tiedostetuista että tiedostamattomista kokemuksista. (mt, ss. 118–119).

Elämässä tapahtuu joka hetki asioita, toisiin pysähdymme, toisia emme huomaa lainkaan. Itsessäni huomaan, että esimerkiksi tunteita herättäneet tilanteet tai asiat ovat vahvempia merkitykseltään ja elävämpinä muistoina. Toisien asioiden merkityksen huomaamme myöhemmin, ja silloin niiden merkitys voi olla hyvinkin suuri. Tähän vaikuttaa se todellisuus, elämäntilanne, jossa kulloinkin olemme.

Kokemusta merkityssuhteena kuvaavan merkityksen lisäksi muita kokemuksen keskeisiä käsitteitä ovat tulkinta ja ymmärtäminen. Elämäntilanteen merkityksellistymisen kautta kokemus muuttuu tietoiseksi ja sen tulkinta ja ymmärtäminen mahdollistuu. Ymmärtämistä kuvaavat sanat: tunteva ja intuitiivisuus. (Latomaa, 2012, s. 32; Perttula, 2005, ss. 118–119, 146; Kuva 1.) Tutkimuksessani eteneminen kulkee kuvassa esittämäni polkua.



Kuva 1. Kokemuksen muodostuminen

Fenomenologia on erityistiede, jonka lähestymistavat kokemuksen tutkimisessa vaihtelevat. Eri lähestymistapoja ovat esimerkiksi fenomenologinen, narratiivinen ja hermeneuttinen. Oma tutkimukseni on fenomenologinen tutkimus. Marttila (2012, s. 230) esittelee Jaber F. Gubrium (1993) näkemyksen kokemuksesta, jossa yhdistyvät ajattelu, tunteet ja käyttäytyminen. Tutkimusaineiston hankinnassa käyttämäni luotain on rakentunut tämän jäsentelyn mukaisesti. Kokemuksen rakentumisessa keskeisinä tekijöinä Gubrium (mt.) näkee teot ja käyttäytymisen. Nämä vaikuttavat toinen toisiinsa ja voivat yllättää kokijan. Tämän yllätyksellisyyden minäkin kohtasin tässä prosessissani saamalla ”itseni kiinni” joistakin reaktioistani. (Perttula, 2005, s. 136)

4 KOMPASSINA FENOMENOLOGINEN TUTKIMUSMENETELMÄ

Fenomenologia tutkii ihmisen kokemuksia sekä havaintoja, tuottaen näihin perustuvaa tietoa. Fenomenologisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan tutkimuskohde sellaisena, jona se näyttäytyy tutkittavien kokemusmaailmassa. (Jyväskylän yliopisto, n.d.)

Fenomenologinen tutkimusstrategia voidaan jakaa kahteen eri suuntaan. riippuen siitä, onko tutkimuskohteena tutkijan omat kokemukset ja hänen kokemustensa kautta syvällisen tiedon ja ymmärryksen tuottaminen tutkimuskohteesta vai muiden ihmisten kokemuksen tarkastelu. Molempien suuntien perustana on tutkijan avoimuus, joka fenomenologisessa tutkimuksessa todentuu esimerkiksi siten, että tutkimuksen keskeiset käsitteet nousevat vasta tutkimusaineistosta. Lisäksi tutkijan ote on kyselevä ja utelias ja hän pyrkii lähestymään kohdetta ilman ennakko-oletuksia tai määritelmiä. (Harjunkoski, 2012, s. 105; Jyväskylän yliopisto, n.d.)

Samaan tutkijan avoimuuteen viittaavat myös Hannula, Suoranta ja Vadén (2003, s. 17) muistuttaessaan, että jos kokemuksellisuus aiotaan pitää tutkimuksen keskiössä, on tärkeää olla tietoinen metodologisten oletusten rajaavasta vaikutuksesta. Vaarana on, että kokemuksellisuuden tutkimuksen joitakin muotoja rajautuu pois. Kirjoittajat täsmentävät, ettei tämän voi antaa tapahtua, jos taiteellisessa tutkimuksessa kokemuksellisuus nähdään keskeisenä osana tutkimusta ja sisältöä ohjaavana.

Fenomenologisessa tutkimuksessa kohdetta kuvataan ja analysoidaan tutkimusprosessin aikana muodostuneiden kokemusten avulla. Tutkijana keskityn aineiston kautta syntyneeseen havaintokuvaan eli "fenomeeniin" taideterapeuttisesta prosessista (Taideteollinen korkeakoulu, n.d.).

4.1 Elävästä kokemuksesta uudelleen kuvattuun kokemukseen – tutkijan matka

Kokemuksen tutkimisen lähtökohtana pidetään objektiivisuutta ja halua tutkia ja ymmärtää kokemusta sellaisena, kuin se olemassa. Se, kuinka kokemuksen ottaa tutkittavaksi, tuo esiin yksityiskohtaisempia ehtoja tieteelliselle tutkimukselle. Tätä prosessia Perttula (2005, ss. 136–149) kuvaa nelivaiheisena: 1) elävä kokemus, 2) kuvattu kokemus, 3) uudelleen eletty kokemus ja 4) uudelleen kuvattu kokemus. Seuraavassa avaan vaihteita, samalla peilaten omaan tutkimukseeni.

1) Elävä kokemus

Lähtökohtana kokemuksen tutkimisessa, kuten muussakin tutkimuksessa, on tutkijan mielenkiinto, aiheen rajaus ja kohderyhmän hakeminen. Kokemuksen tutkimisessa kohderyhmää yhdistää elämäntilanteeseen liittyvä aihe, jonka kokemuksiin tutkimus kohdentuu. (Perttula, 2005, s. 137)

Omassa tutkimuksessani tutkimusasetelma poikkeaa tästä. Kokemus, jota tutkin, on Kehon Tarina -taideprosessin tuottamat omat kokemukseni. Perttula (2005, s. 137) kirjoittaa: *"Kokemus on elävä, koska se ilmentää tajunnallisuuden tapaa suuntautua oman toimintansa ulkopuolelle ja merkityksellistää suuntautumisen kohteena oleva aihe."*

Toimin kaksoisroolituksessa, toimijana - omat elävät kokemukseni tutkimuksen kohteena ja tutkijanroolissa asettaessani tutkimuskysymykset, kehittäessäni luotaimen ja lähtiessäni käsittelemään tutkimusaineistoa taideprosessin päätyttyä. Tutkijana elävän kokemuksen muodostuminen on tapahtunut molemmilla Perttulan (mt.) esittämillä tavoilla, aiheeseen uppoutumalla, molempien roolieni kautta, ensin toimijana ja lopussa tutkijana.

2) Kuvattu kokemus

Jotta kokemuksen tutkiminen olisi mahdollista, on niiden kuvaaminen välttämätöntä. Tässä on mahdollista käyttää erilaisia tapoja tutkimusaineiston hankkimiseen. Tutkimuksessani kirjoittamisen lisäksi käytin luovia menetelmiä. Tarkoitukseni oli kokemuksen moninaisuuden ilmentäminen. (Perttula, 2005, s. 140)

3) Uudelleen eletty kokemus

Uudelleen eletty kokemus tarkoittaa sitä, että tutkijan on saatava kokea toisten kuvaama kokemus. Tässä apuna on reduktio, jonka avulla tutkija pyrkii tunnistamaan ja sulkemaan mielestään mahdollisia ennakoajatutuksiaan ja merkityssuhteita. Sulkeistamisen kautta kokemus näyttäytyy sellaisena kuin toinen on sen kokenut.

Tiukasti tutkijan rooliin asettuminen ja irrottautuminen omista kokemuksistani oli oma sulkeistamisrituaalini. Samalla avasin silmät uudelleen aineistolle herkästi kuunnellen. Tämän vaiheen kautta pääsin aineistoani todella lähelle ja kuulemaan sen, mitä se kertoo. Eikä niin, että kuulen kaijuja koetuista hetkistä. Kaksoisroolituksen takia, luulen tämän vaiheen olleen erityisen olennainen tutkimuksen etenemisen kannalta. (Perttula, 2005, ss. 143–147)

4) Uudelleen kuvattu kokemus

Perttulan (2005, s. 147) mukaan uudelleen eletty kokemus ei riitä, vaan on olemassa vielä neljäs vaihe, jossa uudelleen eletty kokemus kirjallisesti kuvataan. Kuvauksen ja tulkinnan kautta näiden kahden viimeisen vaiheen välinen yhteys selkeytyy.

Kuvassa 2. (Anttila, n.d.) käydään läpi fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen keskeisiä periaatteita. Jäsennän näiden periaatteiden kautta omaa tutkimustani samalla arvioiden kyseessä olevien periaatteiden toteutumista tutkimuksessani.

Fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen keskeisiä periaatteita:

Tutkimuskohteena inhimillinen kokemus ja elämismaailma, eletty kokemus
Yksilön kokemus on ainutkertainen ja se muodostaa merkityssuhteen laadullisen ytimen. Tavoittaakseen sen millainen ihminen ainutkertaisuudessaan on tutkimuksen on tartuttava yksilön kokemukseen
Avoimuus tutkimuskohteelle: tutkimuskohteen teoreettinen ja oletuksellinen ennalta määrittelemättömyys
Pyrkimyksenä tavoittaa tutkimuskohde sellaisena kuin se itsessään on tai kuin se ilmenee maailmassa
Tutkimuksen viitekehys ja ongelmat nousevat tutkijan elämäntilanteista. Näin ne ja tutkijan subjektiivisuus tulevat osaksi tutkimusta
Tutkijan uskomukset ja ennakkokäsitykset on nostettava esiin, jotta ne voidaan joko hyväksyä tai hylätä
Kaikkia kokemuksia pidetään oikeutettuna tutkimuskohteena ja tutkittavien subjektien kuvaamien kokemusten luotettavuutta ei epäillä
Fenomenologisen tutkimuksen luotettavuus on tutkijan ja tutkittavien kokemusten tai tutkimus aineiston välisen dialogin laadussa
Tutkijan sensitiivisyys ja eettisyys tutkittavia subjekteja ja muodostunutta aineistoa kohtaan korostuu
Kieltä pidetään sekä tutkimuskohdetta ilmentävänä että konstruoivana.
Kuvaileva ja kokemusta ilmentävä kirjoittaminen
Tulkinta ei välttämättä ole tavoite vaan väistämätön seuraus
Tulkinta: temaattinen/kronologinen
Aineistoa tuotetaan esim. eletystä kokemuksesta ja eletystä elämästä kirjoittamalla ja haastatteleamalla
Tutkijan esiymmärryksen merkitys aineiston tuottamisessa, kuvauksessa ja tulkinnessa on keskeinen

Kuva 2. Fenomenologinen tutkimusote (Anttila, n.d.)

Tutkimuskohteena on oma henkilökohtainen kokemukseni mukanaolosta taideterapeuttisessa teatteriproduktiossa. Sen ainutkertaisuuteen olen tarttunut luotaimen kautta, joka on toiminut aineiston keruumenetelmäni maaliskuusta 2019 marraskuuhun 2019. Olen saanut monikanavaisesti tallennettua ainutlaatuisen kokemuksen, ja tämä aineisto luo tutkimukseni ytimen.

Määrittelemättömyys ja sitä kautta avoimuus tässä tutkimuksessa ovat toteutuneet siten, että raportin keskeiset käsitteet ovat vahvistuneet vasta aineiston pohjalta ja tutkijan subjektiivisuus on vahva osa tutkimusta. Subjektiivisuus tässä tutkimuksessa liittyy siihen, kuinka tutkijana jaan taideprosessin kokemuksiani sekä teen niitä näkyväksi ja ymmärrettäväksi itselleni ja lukijalle tekstin sekä kuvien muodossa. (Perttula, 2005, s. 170.)

Luotaimen käyttö ja prosessin ympärille rakennettu rutiini ovat mahdollistaneet kokemuksellisuuden tallentamisen sellaisena kuin se itsessään on - elettyinä kokemuksena. Kokemusten tallentaminen, elävästä

kokemuksesta kuvatuksi ja sitä kautta tutkittavaksi, on tapahtunut joka ryhmän kokoontumisen jälkeen samalla tavalla.

Uskomuksien ja ennakkokäsityksien tunnistaminen on tärkeä osa fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen periaatteita. Taideprosessiin mukaan lähtiessäni, minulla ei ollut ennakkokäsityksiä siitä, millaisia kokemuksia tämä tulisi tuottamaan. Perusolettamukseni oli, että taideterapeuttisessa teatteriproduktiossa mukanaolon tutkiminen tulee syventämään ymmärrystäni taiteellisen tekemisen merkityksestä. Palaan tähän olettamukseen loppupäätelmässä joko hyväksymällä tämän tai hylkäämällä sen.

Tutkimuksessani toteutuu periaate kaikkien kokemusten oikeutuksesta olla tutkimuskohteena. Luotain on kerännyt talteen avoimen ja subjektiivisen kokemuksen kirjon eikä sen luotettavuutta fenomenologisessa tutkimuksessa epäillä. Tutkimuksen luotettavuus rakentuu tutkijan ja tutkimusaineiston välisen dialogin laadusta. Tähän pyrin esittämällä tutkimusaineistolle kysymyksiä, joiden kautta tutkimusprosessini etenee, tuon analyysipolut ja esittämäni kysymykset esille. Tämän lisäksi tutkimusaineiston pohjalta luomien merkityksellisyysverkostojen hahmottumisen eri vaiheiden näkyväksi tekemisen kautta pyrin rakentamaan tutkimuksen luotettavuutta. (Hannula ym., 2003, ss. 17–18)

Tutkijana oman kokemukseni ollessa tutkimuskohteena, sensitiivisyys ja eettisyys aineistoa kohtaan näkyvät siinä, etten nimeä muita tässä produktiossa mukana olleita raportissani. Itseäni kohtaan sensitiivisyys tulee raportissa näkyviin raportin aineistoesimerkkien valinnassa.

Fenomenologisessa tutkimuksessani kirjoittamisen tyyli on periaatteiden mukaisesti kuvailevaa ja kokemusta ilmentävää. Tutkijan avoimuus ja subjektiivisuuden tiedostaminen sekä tämän esilletuominen ovat fenomenologisessa tutkimuksessa tärkeä luotettavuuden kriteeri. Tämä tulee raportoinnissa esille minätavan käyttönä, jota pidetään melkeinpä välttämättömyytenä. (Kajaanin ammattikorkeakoulu, n.d.)

5 REFLEKTIIVISYYS TAITEEN KEINAIN - LUOTAIN DOKUMENTOINNIN VÄLINEENÄ

Taiteella voi pyydystää, taiteella voi rakentaa verkon, mutta olennaiseksi jää etsiminen, kysely ja lopulta saavuttamattomuus (Granö 2003, 133).

Kehittämäni luotain on verkkoni, jolla pyydystän ja kerään aineistoani. Luotain rakentuu reflektiolle, jota tarkastelen tässä luvussa taiteen käytön näkökulmasta. Taide on luotaimessa kaksoisroolissa. Toisaalta se on väline aineiston keruuseen tähtäävässä toiminnassa ja toimii tulkin välineenä, mutta sillä on myös itseisarvonsa: olla taidetta taiteesta ja toimia ilmaisuvälineenä. Kaikkea kokemaani en saa sanoitettua eikä se ole tarpeenkaan. Se, mikä sanallisesti jää pintaraapaisuksi, syvenee kuvissa ja omassa tekemisessäni muovailun kautta tai sitten on nähtävissä kaikkien luotaimen osien summana ja kokonaisuutena. Olen dokumentoinut omaa matkaani taideterapeuttisessa teatteriproduktiossa jokaisen kokoontumisen jälkeen käyttämällä suunnittelemaani luotainta.

Luotain on palvelumuotoilussa käyttöön otettu innovatiivinen käyttäjälähtöinen suunnittelutyökalu, joka perustuu itsedokumentointiin. Käyttäjät itse keräävät aineistoa luotaimien avulla kokemuksistaan, ilmaisevat ajatuksiaan ja tuovat esille ideoitaan. Luotain toimii havainnoinnin, ajattelun sekä ilmaisun välineenä ja työtapaa on sovellettu monin tavoin. Usein luotaimen käyttö voi tuoda suunnitteluun uutta luovaa ajattelua tiedon keräämisen lisäksi. (Mattelmäki, 2006, s. 46, 69)

Laajojen käyttömahdollisuuksien vuoksi halusin testata, kuinka luotain taipuu tutkimusvälineeksi (Kuva 3). Toteutin tutkimusaineiston keräämisen ja dokumentoinnin kehittämäni luotainta käyttäen. Luotaimen avulla eteneminen elävän kokemuksen kautta kuvatuksi oli mahdollista. Luotain tuotti kokemuksellista aineistoa, johon pystyn palaamaan, ja joka on tallentanut kielellisen merkityksen lisäksi sisäistä prosessiani, tunteita ja olo-tilaa.

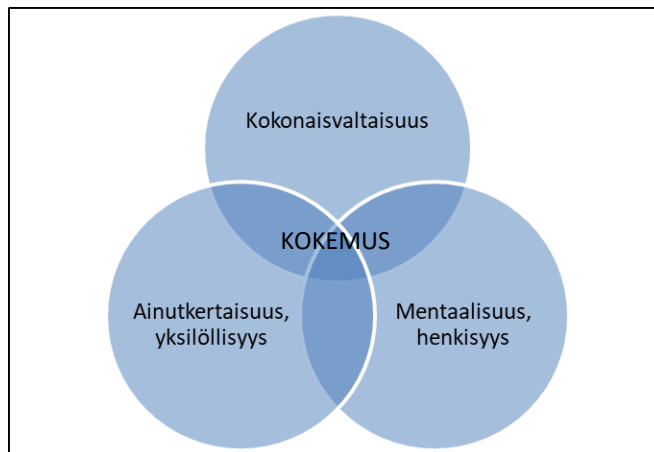


Kuva 3. Luotaimen sisältö.

Sanallisen aineiston lisäksi luotain-työskentely on sisältänyt taiteen tekemistä muovailun sekä valokuvauksen muodossa. Näiden kautta on mahdollista tuoda monipuolisesti näkyviin kokemuksia ja tunteita taideprosessissa mukanaolosta. Luotaimen käytön kautta varmistuu taiteellisen tutkimustyön edellyttämä tutkijan omakohtaisen käsityksen ja kokemuksen saaminen työstettävästä asiasta. (Hamm, 2003, s. 97.)

Luotaimen tuottama tutkimusaineisto säilytettiin luotainlaatikossa, joka sisälsi kansion reflektio- ja tajunnanvirta- tekstejä varten sekä käytettävän muovailuvahan. Valokuvat siirsin koneelle omaan tiedostoon päivämäärä- ja kuvatekstimerkintöineen.

Latomaa (2012, s. 32) esittelee jaottelun kokemuksen kolmesta ominaisuudesta: kokonaisvaltaisuus, ainutkertaisuus ja yksilöllisyys sekä kokemuksen mentaalinen puoli ja henkisyys (Kuva 4). Tutkimuksessani käytetty luotain kokosi taideprosessin kokemuksia nämä ominaisuudet huomioiden ja luotaimen rakenne tukee ajatusta saada mahdollisimman monikulmaisesti taideprosessin kokemukset tarkasteluun.



Kuva 4. Kokemuksen kolme ominaisuutta (Latomaa 2012, s. 32).

Kokonaisvaltaisuuteen linkitän luotaimen tajunnanvirta- osuuden. Siinä tekstin tuottamista ei ole rajattu tiettyyn näkökulmaan, vaan se on vapaata ajatuksen virtaa. Ainutkertaisuuden ja yksilöllisyyden kuvaus on reflektointilomakkeen tuottamassa tekstissä liittyen omaan osallisuuteen sekä mietteisiin koetusta ja tehdystä. Mentaalista ja henkisyyden puolta kokemuksesta tuodaan tekstiosuuksien lisäksi näkyviin myös tunnekokemuksen osiossa kuvin ja muovailemieni hahmojen kautta. Tunnekokemus ilmentää tutkimuksessani yksilöllistä, usein kehollista tunnetta, jota on vaikea sanoittaa. Tunnekokemusta kuvaavat valokuvat ovat saaneet usein vertauskuvallisen roolin.

5.1 Reflektiivisyys

Oman toiminnan ja identiteetin pohtiminen kääntää huomion ympäristöstä omaan itseen. Näkökulman kääntämisen lisäksi etäisyys tarkastelun kohteeseen on säädettävä toisin, vaikka kyse on lähellä olevasta – omasta itsestä, etäisyyttä on kasvatettava nähdäkseen itsensä myös osana suurempaa kokonaisuutta ja saavuttaakseen laajemman itseymmärryksen. Reflektiivisyys vaatii kiinnostusta itsestä, omasta toiminnasta, ajatuksista, tunteista ja arvoista, joita lähdetään tutkimaan. Reflektiivisellä toiminnalla pyritään ymmärtämään toiminnan ja ajattelun syitä. Onnistuakseen tärkeintä on pysähtyminen. (Sava, 2004, s. 53).

Reflektiivisyyteen liittyy myös jakaminen. Tätä kautta kuulluksi tuleminen ja toisten kokemuksista oppiminen mahdollistuvat. Jaettuja kokemuksia on mahdollisuus peilata omiin ajatuksiin ja toimintaan, ja tätä kautta viedä myös omaa prosessia eteenpäin. (Sava, 2004, s. 54–55).

Kehon Tarina -taideterapeuttisessa teatterityöskentelyproduktiossa oli kyse ennen kaikkea omien tarinoiden tarkastelusta ja kokemusten jakamisesta. Näiden tarinoiden kautta luotiin esitys, joka yhdisteli kerrottuja tarinoita kokonaisuudeksi. Reflektiivisyys oli läsnä kaikessa.

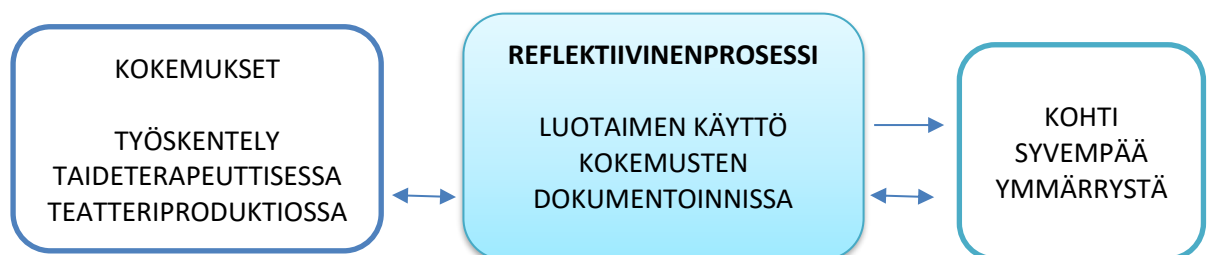
Tanssi- ja liiketerapiaosuudessa työskentely perustui reflektiivisyydelle, jossa tanssia ja muita luovia menetelmiä käyttäen säädeltiin etäisyyttä tarkasteltaviin teemoihin ja omiin tarinoihin. Teatterityöskentelyssä reflektiivisyys oli mukana prosessilähtöisessä työskentelyssä, jonka aikana jokainen reflektoi itseään ja omaa toimintaa. Tämän lisäksi yhdessä refleктоitiin ryhmän yhteistä tekemistä.

Kolmannen reflektion muodon tälle taideprosessille antaa tutkimukseni, joka on pitänyt reflektiivisyyden mukana kaikessa. Jotta voisin oppia itsestäni, kokemuksestani ja sen merkityksellisyydestä, on reflektiivisyys ja luotaimen käyttö olleet välttämättömiä. Onnistuakseen on oltava halua ymmärtää itseä sekä uskallettava katsoa ja tuntea syvemmin.

Neljäs taso nousi esiin aivan produktion loppupuolella. Jokaisen esityksen jälkeen järjestettiin keskustelutilaisuus, jonne yleisö sai halutessaan jäädä. Tilaisuudelle oli ulkopuolinen vetäjä. Yleisö sai kommentoida, kertoa omia ajatuksiaan, esityksen herättämiä tuntemuksia tai esittää kysymyksiä työryhmälle. Lisäksi oli mahdollista antaa palautetta myös kirjallisena. Nämä keskustelutilaisuuksien yleisön kertomat kokemukset, mitä Kehon Tarina oli heissä herättänyt sekä työryhmän saama palaute nostivat uuden tason esiin. Oma reflektointini sai myös uuden näkökulman ja kokemukseni merkityksellisyys laajeni entisestään.

Luotaimen sisältämät reflektiotekstit rakentuvat tajunnanvirtatekniikalla tuotetun tekstin lisäksi, omaa osallisuutta tarkastelevasta sekä koettuun ja tehtyyn liittyvästä pohdinnasta. Reflektiolomakkeen kolmas osa on tunnekokemuksen tarkastelua. Pääpaino tässä on ollut kuvallisen materiaalin tuottamisessa. Kolmanteen osaan on muutamalla sanalla kuvattu olotilaa ja nimetty otetut valokuvat.

Kirjoittaminen on tapa jäsentää kokemuksia ja merkityksellistää niitä. Kirjoittamisen kautta avautuu ovi ymmärrykseen. Reflektointi jatkuu omia tekstejä lukiessa ja niistä tulkintojen tekemisessä. (Karjalainen, 2012, s. 143) Nämä reflektion tasot ovat nähtävissä tutkimusprosessissani. (Kuva 5)



Kuva 5. Reflektiivinen tutkimusprosessi

Tätä reflektiivistä prosessia pohdin raporttini lopussa myös tutkijan näkökulmasta. Räsänen (2000, s. 20) tuo teoksessaan visuaalisesti esille prosessin, joka kuvaa taiteen tutkimisen ja itsereflektion yhdistymistä. Hän kuvailee ymmärtämisen intensiivisyyttä tutkimuksessa, jossa keskittään erityiseen ja jossa tutkijan persoonallisuus on tutkimuksen keskeinen työväline.

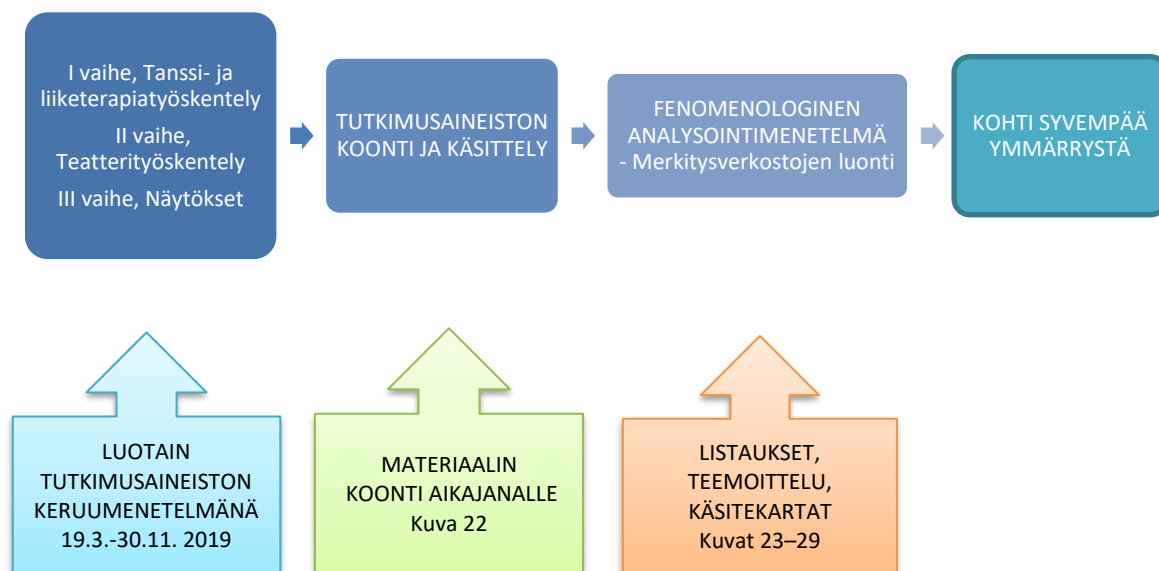
6 ETENEMINEN JA TUTKIMUSAINEISTON KÄSITTELY

Tutkimus muuttuu taiteelliseksi, kun työskentelyyn lisätään oma taiteellinen osallistuminen: oma kuvallinen tutkimusmatka ja sen kuvaus. Taiteellinen tutkimus edellyttää oman käsityksen muodostamista, kohtaamista sekä oman kokemuksen saamista, ei pelkästään ulkopuoliseksi tarkkailijaksi jättäytymistä (Hamm, 2003, s. 96).

Oma taiteellinen osallistumiseni on kaksiosainen, olen ollut kokijana ja taide on ollut itseisarvo sekä väline prosessissa. Tutkijana olen toimija ja olen kerännyt taiteen keinoin tutkimusaineistoa. Olen ollut kaiken aikaa ytimessä.

6.1 Tutkimusprosessin kuvaus

Tutkimusprosessi eteni samassa tahdissa Kehon Tarina -taideterapeutin teatteriproduktioprosessin kanssa. Luotain valmistui tutkimusaiheen varmistuttua ja aineistonkeruu käynnistyi produktion kanssa samanaikaisesti. Aineistoa kerättiin kaikissa kolmessa eri vaiheessa. Olen tuonut prosessin visuaaliseen muotoon alla olevaan kuvaan (Kuva 6).



Kuva 6. Tutkimusprosessin kuvaus.

Työskentelyni tutkimusaineiston tallentamisessa toteutti samaa kaavaa joka kerta:

1. Luotaimen reflektiolomakkeen täyttö
2. Muovailu (I vaiheen ajan)
3. Tajunnanvirtatekniikalla tekstin tuottaminen

Tutkimusaineistoa tuotettiin viikottain vuoden 2019 aikana alkaen maaliskuusta ja päättyen marraskuussa olleeseen viimeiseen esitykseen. Kesällä pidettiin tauko, ja työskentelyä jatkettiin elokuussa. Yhteensä neljästä osasta koostuvaa aineistoa kertyi 35 kirjaamiskertaa ja jokaisella keralla vähintään kolme otettua valokuvaa.

Aineiston kerääminen on ollut myös itsessään luova prosessi, johon heittäytyminen on ollut tärkeää. Annoin itselleni luvan heittäytyä ryhmän toimintaan ja siihen prosessiin enkä ajatellut työskentelyni olevan osa omaa tutkimustani. Tämän rajauksen tekeminen heti alussa oli äärimmäisen tärkeää. Lisäksi oli tarpeellista miettiä etukäteen, kuinka tutkimusaineiston kerääminen luotaimen kanssa toteutetaan. Rutiini syntyi ja dokumentointi on tehty kokoontumisten jälkeisenä työskentelyvaiheena. Tutkimusaineiston läpikäyminen käynnistyi vasta Kehon Tarina -prosessin päättymisen jälkeen loppuvuodesta 2019.

Kokemuksien kirjoittaminen on vain yksi keino tallentaa koettua. Intuitiivisen muovailun kautta kehotyöskentely, keholliset kokemukset saivat hahmon, johon oli mahdollista sisällyttää kokoontumisen aikana prosessoituja asioita sekä tuoda näkyväksi tunteen kehollisuuden. Tunnekokemuksen tallentaminen tapahtui valokuvauksen kautta. Kuva kiteytti prosessoidun teeman ja löysi usein metaforisen muodon. Tajunnanvirtateksti näyttäytyy tutkimusaineistosta päiväkirjamaisena tekstin tuottamisen välineenä.

6.2 Fenomenologinen analysointimenetelmä tutkimusaineiston käsittelyssä

Fenomenologista analyysiä kuvataan laajaksi ja väljäksi nimitykseksi fenomenologisessa tutkimussuuntauksessa. Laadullisena analyysimenetelmänä tunnettu fenomenologinen analyysi perustuu kokemuksen pohdintaan ja reflektointiin. Tutkimuskohteen lisäksi tarkastelun kohteena voi olla myös tutkija itse ja hänen omat kokemuksensa sekä hänen omat ymmärrysprosessinsa. (Jyväskylän yliopisto, n.d.) Tämä määrittely perustelee ja mahdollistaa fenomenologisen analyysimenetelmän käytön omassa tutkimuksessani.

Tulkitseva fenomenologinen analyysi on laadullisen tutkimuksen menetelmä, joka on syntynyt psykologian parissa. Liimakka (2012, s. 103) kirjoittaa oletuksena olevan, että *”...ihmisten puheen ja heidän ajattelunsa ja emootioidensa välillä on olemassa yhteys.”* Analyysissä edetään yksityisestä kohti yleistä. Tutkimuksen tuloksina voidaan esittää

merkitysverkostojen kautta hahmottuneet teemat, joiden elävöittämiseen käytetään aineistonäytteitä.

Seuraavassa luvussa tuon aineistostani esiin kuvailevia, keskeisimpiä poimintoja sekä sen kokoamisen prosessia. Lopuksi tarkastelen aineistoa kokonaisuutena. Tämän jälkeen esittelen merkitysverkostojen luomisen prosessia ja siinä hahmottuneita teemoja.

7 MERKIT KARTALLA - TUTKIMUSAINEISTO

Kielellisyys on keskeisessä asemassa tutkimuksen teossa, mutta samalla se on nähty myös haasteena nimenomaan kokemuksellisuuden tutkimisessa. Kuinka tarkkaa on kokemuksellisuuden ja tulkinnan välittyminen, kun se kaikki tapahtuu kielellisyyden kautta? Liimakka (2012, s. 101) toteaa, että kokemuksen tutkijat ovat ottaneet käyttöön myös muita tutkimusmenetelmiä.

Omassa kokemuksellisuuden tutkimuksessani kielellisyyden rinnalla ovat luotaimen sisältämät visuaalisuuteen sekä muotoiluun pohjautuvat ilmaisumenetelmät. Kuvat täydentävät tekstiä ja tallentavat kehollisia kokemuksia sekä tekevät näkyväksi uusia puolia prosessista.

Taiteellisen tutkimuksen erityispiirteissä, kokemuksen ja tutkimuksen välisen suhteen tietoisessa pohdinnassa ja kokemuksellisen ainutlaatuisuuden säilyttämisessä, on kysymys kielellisestä merkityksen annosta. Kielen ja kielenkäytön luonne ainutlaatuisuuden ja yhteisyyden mahdollistajana on näin ollen ratkaisevaa. (Hannula ym., 2003, s. 18)

Luotaimen tuottama tutkimusaineisto koostuu kirjoitetun tekstin lisäksi produktion ensimmäisen, tanssi- ja liiketerapiaosuuden kestäneestä muovailun kautta syntyneestä aineistosta sekä alusta saakka mukana olleista valokuvauksesta ja tajunnanvirtamenetelmää käyttäen tuotetusta tekstistä. Valokuvat ja muovailu olivat luotaimen tunnekokemusosan menetelminä. Nämä menetelmät ovat auttaneet tunteen jäsentämisessä ja luoneet kerroksellisuutta tähän tutkimusprosessiin. Seuraavassa avaan näitä menetelmiä samalla esittelemällä aineistoesimerkkejä.

7.1 Muovailun tuottama aineisto

Tutkimukseni sisältää oman luomisprosessini, halusin tehdä näkyväksi kokemuksiani. Tanssi- ja liiketerapiaosuudesta koostuvan ensimmäisen vaiheen aikana käytössä oli luotaimen sisältämä muovailu. Muovailussa pysyvänä elementtinä kulki hahmo, jonka olemus kertoo koetusta. Hahmoon oli helppo tuoda näkyväksi kehollisuus ja tunnekokemukset, kuinka ne näkyvät olemuksessa tai minne ne paikantuvat omassa kehossa.

Muovailu oli osa luovaa prosessia, jonka lopputulemaa ei voinut ennustaa. Harjunkoski (2012, s. 111) kuvaa yllätyksellisyyttä taiteelliseen prosessiin heittäytymisen piirteenä. Määränpää ja vastassa olevat kysymykset voivat yllättää.

Muovailun kautta kehotyöskentelyn kokemusten esiin tuominen sai muodon, jota kirjoittamisen tai valokuvaamisen kautta en olisi pystynyt

tavoittamaan. Samalla muovailu tarjosi väylän koetun prosessoinnille, tekeminen itsessään oli meditatiivista ja intuitiivista kestäen noin yhdeksän minuuttia. En millään tavalla suunnitellut, mitä muovailla, vaan kaikki tapahtui siinä hetkessä.

Ennen muovailua täytin itsereflektiolomakkeen, mikä omalla tavalla jo jäseni ajatteluani. Kenties sen vuoksi muovailuun ryhtyminen oli joka kerta vaivatonta. Minua kiinnosti oma työskentelyprosessini ja sen vuoksi videoin muovailutilanteet. Videotallenteita en muilta osin käytä tutkimuksessani, vaan ainoastaan tässä havainnollistamassa luomisprosessiani (Kuva 7.)



Kuva 7. Muovailuprosessin eteneminen. Kuva: Marjaana Araneva

Muovailun kautta syntynyt aineisto koostuu ensimmäisen vaiheen aikana syntyneestä 13 hahmosta. Muovailuosuus päättyi teatterityöskentelyn käynnistymiseen, koska tällöin lähdimme työstämään liikkeellistä esitystä ja työskentelemisen luonne muuttui henkilökohtaisesta vahvemmin esitykselliseen ja yhteiseen tekemiseen.

Muovailun sekä kuvamateriaalin kautta muodostuneesta aineistosta erottui kolme teemaa, joiden mukaan tarkastelua oli mahdollista tehdä. Merkitysverkostojen luomisprosessi -mallissa teemoista käytetään nimitystä *merkityssuhteen muunnos*. Näitä teemoja olivat: 1) tunteet, 2) oma prosessi ja 3) työskentely. Esittelen näitä kuvapareina, joihin liitän aineistossa kuviin kuuluneen kuvatekstin.

1) Tunteet (Kuvat 8. ja 9.)

Muovailun kautta tunteiden esiin tuomisen teemoina olivat turvapaikkaan liittyvä rauha, tunteet kehossani sekä rentous. Kuvissa esillä ovat tunteet ja rentous.



Kuva 8. Tunteet kehossani. Oranssi - itsevarmuus, keltainen - ilo, sininen - huoli, vihreä - jännitys, punainen - rakkaus. Kuva: Marjaana Araneva

Tunteet kehossani on syntynyt suoraan sen kertaisen työskentelyn teemasta, jossa tutkittiin tunteiden sijaintipaikkaa kehossamme. Paikantamisen lisäksi tunteet saivat oman värikoodistonsa.



Kuva 9. Rentous. Rauha. Hyvä olo. Rentous, aistit avoinna. Rauha. Voimautuminen. Kuva: Marjaana Araneva

2) Oma prosessi (Kuvat 10. ja 11.)

Omaan prosessiin liittyvistä hahmoista oli löydettävissä palasia käynnistyneistä pohdinnoista suurempiin kokonaisuuksiin liittyen. Tällaisina nousivat arvostus, kasvu ja juuret.



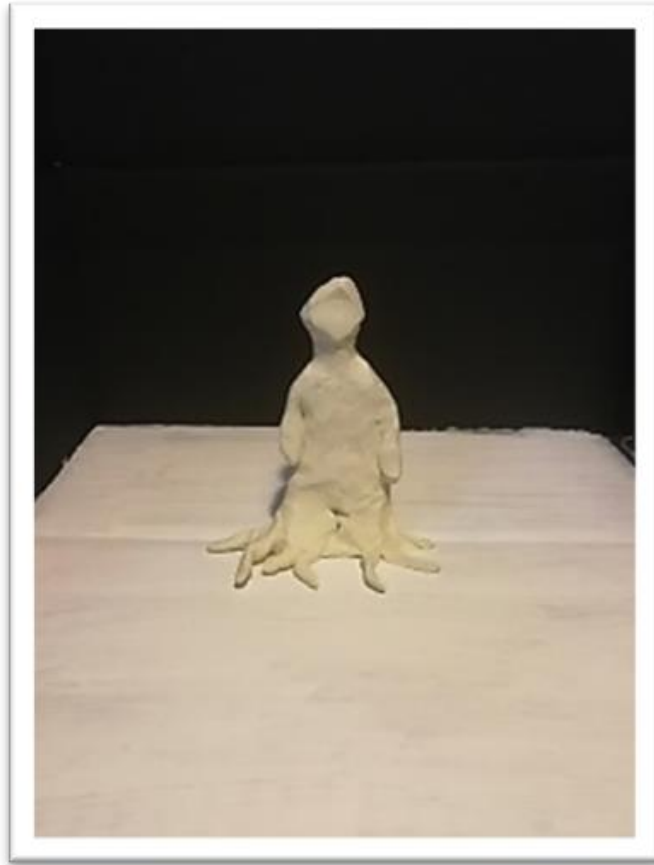
Kuva 10. Rajat. Oma tila. Peilikuva. Arvostus. Kuva: Marjaana Araneva



Kuva 11. Kasvu. Hento alku. Varovaisuus. Kuva: Marjaana Araneva

3) Työskentely (Kuvat 12. ja 13.)

Työskentelyä kuvaavat hahmot toivat esiin viittauksia tehtyihin harjoitteisiin ja käsiteltyihin teemoihin.



Kuva 12. Juuret. Seison vakaana. Juurtuminen. Kuva: Marjaana Araneva



Kuva 13. Rajakerä ja viesti -rajakerä, oma tilani, jossa minun on hyvä olla. Kuva: Marjaana Araneva

7.2 Kuvat kokemuksen ilmentäjinä




Toisena välineenä kokemusten näkyväksi tekemisessä oli valokuvaus. Halusin ottaa valokuvauksen yhdeksi tutkimusaineiston keruumenetelmäksi, koska kuviin tallentuu paljon sekä tiedostettua että tiedostamatonta merkityksien metaforista pohdintaa. (Halkola, 2014, s. 177)

Tutkimuksessa valokuvat olivat pitkälti vertauskuvallisia. Niihin oli tallennettu jokin koettua kuvaava tai työskentelyyn liittyvät elementti. Usein kuvateksti avasi kuvan sisältöä lisää. Teatterityöskentelyvaiheessa alan itsekin näkymään jollakin tapaa muutamissa kuvissa.

Kuten jo aiemmin totesin, sekä muovailun että kuvien kautta kokemusta ilmentävät aineistot jakautuvat tarkasteltavaksi kolmen teeman kautta: 1) tunteet, 2) oma prosessi ja 3) työskentely. Mielenkiintoista muovailu- ja valokuvamateriaalin tarkastelussa on se, että vaikka teemat ovat samat, voivat saman työskentelykerran kuvat kertoa kokemuksia eri asioista. Hahmon muotoon on luotu kehollinen kokemus ja valokuvassa pohdinta on enemmän omassa prosessissa. Kuvausprosessi toteutettiin samana iltana tai sitten seuraavana päivänä. Mikäli kuvaus siirtyi seuraavaan päivään, oli kuvaussuunnitelma kirjattuna jo muun dokumentoinnin yhteydessä valmiiksi. Tämä varmisti sen, että ajatukset kuvauksesta kytkeytyivät todella koettuun hetkeen.

Kuvat sijoittuvat työskentelyyn liittyviin teemoihin, tekevät näkyväksi koettuja tunteita tai toimivat metaforien omaisesti, kuvaten omaa prosessiani. Seuraavaksi tuon esimerkit näistä kaikista työskentelyn eri vaiheissa: I vaihe tanssi- ja liiketerapiatyöskentely, II vaihe teatterityöskentely sekä III vaihe näytökset. (Kuvat 14–16).

1) Tunteet

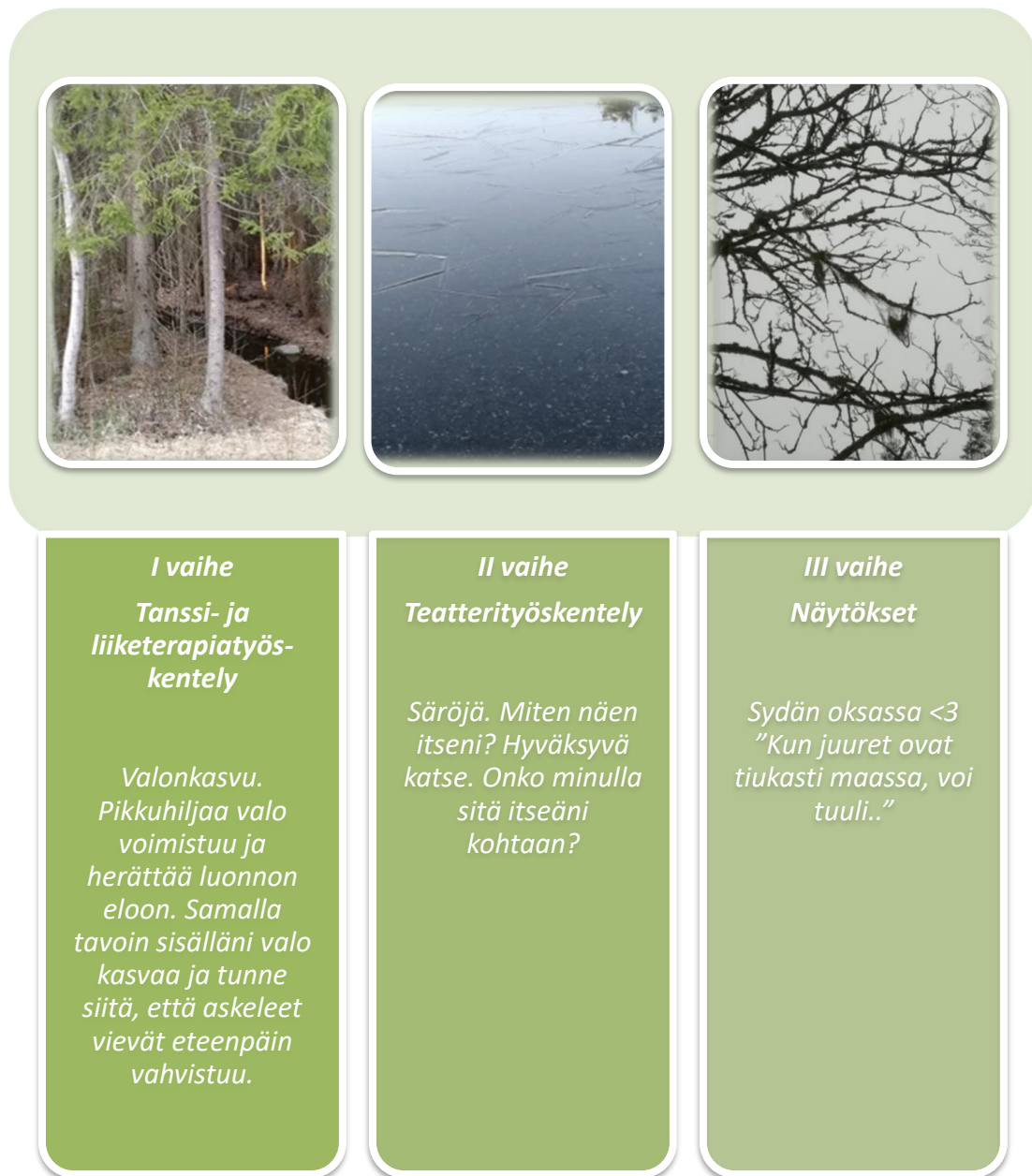
		
<p>I vaihe Tanssi- ja liiketerapiatyöskentely</p> <p><i>Valon edestä varjot väistyy.</i></p>	<p>II vaihe Teatterityöskentely</p> <p><i>Lumeen piirretty sydän. Lämpöä ja kylmyyttä. Rauha ja jännitys.</i></p>	<p>III vaihe Näytökset</p> <p><i>Valo. Kultakehykset. Säteily. Anna itsellesi kultakehykset, joiden kautta nähdä, katsoa itseäsi. Sädehdi. – Anna lupa itsellesi säteillä.</i></p>

Kuva 14. Kuvien kautta jäsentyneen tunteet- teeman aineistoesimerkit työskentelyn eri vaiheista.

Ensimmäisen vaiheen kuvissa tunteet ovat voimaantumiseen ja hyvään oloon liittyviä. Teatterityöskentelyssä kuvat liittyvät rohkeuteen,

läsnäoloon, työskentelyn tunnekokemuksiin ja toisaalta jännityksen ja innostuksen vuorotteluun. Kolmannen vaiheen kuvia tunne-teeman kautta tarkastellessani kuvina tulevat esille omaa oloa ja tekemisestä saatu hyvinolon tunne.

2) Oma prosessi



Kuva 15. Kuvien kautta jäsentyneen oma prosessi- teeman aineisto- esimerkit työskentelyn eri vaiheista.

Oman prosessin läpikäyminen tanssi- ja liiketerapiatyöskentelyn vaiheessa painottui kuvissa huomattavasti muita teemoja enemmän.

Kuvat heijastivat sekä työskentelyssä käsiteltyjä aiheita, mutta myös oma toipumisprosessi oli kuvissa ja kuvateksteissä.

Teatterityöskentelyvaiheen käynnistyttyä kuviin ilmestyi uuden alku, esityksenvalmistelu, oman roolin vahvistaminen ja tätä kautta oma prosessointini. Muutos aiempiin kuviin oli se, että aloin näkymään kuvissa, jalkaterät tai varjona. Kolmannen vaiheen kuvissa näkyy levollisuus ja varmuus.

3) Työskentely

		
<p>I vaihe Tanssi- ja liiketerapiatyöskentely</p> <p><i>Rajakivi. Lumen muodostama raja suhteessa kiviin. Asfaltin ja märän hiekan välinen raja.</i></p>	<p>II vaihe Teatterityöskentely</p> <p><i>Paloista kokonaiseksi. Uusiutuminen.</i></p>	<p>III vaihe Näytökset</p> <p><i>Ruusu. Kukoistus. Lupa siihen.</i></p>

Kuva 16. Kuvien kautta jäsentyneen työskentely- teeman aineistoimerkit työskentelyn eri vaiheista.

Työskentelyä kuvaava aineisto painottui toiseen vaiheeseen. Ensimmäisen vaiheen kuvat heijastavat työstettyjä aiheita, kuten rajat, turvapaikka ja juuret. Toisen vaiheen kuvat ovat esityksen valmisteluprosessista ja liittyvät eri teemoihin, tekemisen fyysisyyteen tai ovat linkkejä omaan rooliin. Viimeisen vaiheen kuvissa on esillä alku ja loppu.

7.3 Reflektiotekstien ja tajunnanvirta kirjoitustekniikan tuottama aineisto

Reflektiivisyys tekstin ominaisuutena viittaa oman ajattelun jäsentämiseen ja ymmärtämiseen. Teksti toimii tuolloin välineenä ajatusten jäsentämisessä, koetun ymmärtämisessä, selittämisessä, rakentamisessa ja merkityksellistämässä.

Karjalainen (2012, s. 140) kirjoittaa:

Tekstin reflektiivisyys on siten itse asiassa reflektiota tekstissä, tekstin sisällä. -- Kyse on toisaalta juuri ymmärtämisestä, toisaalta ymmärrettäväksi tekemisestä, jotka kietoutuvat yhteen: kirjoittajalla on tarve sekä ymmärtää kokemustaan että esittää sitä ymmärrettävänä.

Karjalainen (2019, ss. 108–109) tuo artikkelissaan esille eräänlaisen reflektioketjun. Reflektio alkaa esimerkiksi omiin ajatuksiin tai toimintaan palaamisesta ja peilaamisesta. Se saa jatkoa, kun näitä kokemuksia lähdetään kirjoittamaan. Vielä tähänkään ei reflektioketju katkea, vaan kirjoitettua tekstiä tarkastelemalle kirjoittaja voi tehdä havaintoja tekstistään ja tätä kautta reflektio omia ajatuksia tai toimintaa kohtaan on laajempi kuin pelkkänä toiminnan havainnointina. Tämänkaltaisen reflektioketjun toteutuminen tapahtuu usean pysähdyksen taktiikalla, mikä vaatii aikaa ja sitoutumista prosessiin. Tässä reflektioketjun kuvauksessa on samoja piirteitä kuin aiemmin esittelemässäni Perttulan (2005, ss. 136–149) elävästä kokemuksesta lähtevässä prosessissa.

Luotaimen tuottaman tekstimateriaalin jäsentäminen on ollut monivaiheinen prosessi, johon merkitysverkostojen luomisen aikana yhdistettiin kuvallinenkin materiaali. Mielestäni tässä toteutuu Karjalaisen (2019) esittämä reflektioketju. Seuraavaksi kuvaan ja tuon esimerkkejä tekstimateriaalista.

Tarkastelukulmia aineistoon ovat olleet omaan osallisuuteen liittyvät merkinnät, mietteet koetusta ja tehdystä sekä tajunnanvirta kirjoitustekniikalla tuotettu tekstimateriaali. Yhtenä ryhmittelynä reflektioaineistossani on eri tavoin työskentelyyn vaikuttavat kokemukset, jotka on nimetty seuraavasti: 1) eteenpäin vievät kokemukset, 2) vahvistavat kokemukset ja 3) pysäyttävät kokemukset. Tässä esimerkkejä reflektiotekstien ja tajunnanvirran tuottamasta aineistosta kaikista kolmesta Kehon Tarinan- työskentelyvaiheesta.

1) Eteenpäin vievät kokemukset

Tänään työstin useampaa teemaa, vähintään sanoittaen. Tämä tilanteeni. Sen hyväksyminen. Armollisuus. Oman itsensä arvostaminen. -- Sain ulos itsestäni asioita. (I vaihe)

Esiteys. Tänään otettiin jälleen uusi askel sitä kohti. -- Ensimmäinen tunne INNOSTUS, toinen JÄNNITYS ja fiiliksenä WAU! Tästä tulee jotakin tosi upeeta ja ainutlaatuista. -- Oman demon sisällä uskallus ilmaista, tehdä itsensä näköisesti. Tuntee, saavuttaa SE olotila, jota hain – VOIMAUTTAVAA ja koskettavaa -- On jännittävää olla tällä matkalla, heittäytyä joka viikko uuteen ja uudelleen. – (II vaihe)

Uusi ilta. Asiat konkretisoituvat ja tekevät jälleen kaiken todemmaksi. On ollut upeaa olla, saada olla osa tätä hienoa porukkaa. Olla kertomassa erästä kehon tarinaa, -- Ryhmän tuki ja motivaatio on upeaa! Yhdessä<3 Siitä on nämä hetket rakennettu. Yhdessä, vaikka yksin jokainen on saanut omia tarinoitaan etsiä, kuulla ja löytää – tehdä näkyväksi. Tämä esitys on tehty yhdessä, isolla Yyllä <3 (III vaihe)

Esimerkit kuvaavat mielestäni hyvin prosesseja, joita oli käynnissä. Tapaturmasta toipumisprosessi ylimääräisenä varjostavanakin tekijänä. Tämä tuli näkyviin muuallakin aineistosta, mutta sanallisesti ainoastaan työskentelyn ensimmäisessä vaiheessa tyyliin: ”siitä huolimatta”, tai ”nilkka ei muistutellut itsestään”. Työskentely tarjosi irtioton ja fokus oli jossain muualla kuin toipumisessa.

Vahvana eteenpäin vievänä kokemuksena oli tekeminen ja vapaus kokeilla sekä tehdä oman näköistä. Omien mielikuvien näkyväksi tekeminen sekä ajatuksien esiin tuominen olivat ja näin aktiivisesti teatteriesityksen luomisprosesissa mukanaolo olivat tärkeitä eteenpäin vieviä kokemuksia. Kolmas lainaus aineistosta osoittaa sen, mikä merkitys on ollut työryhmällä. Se on ollut yksi kantava voima ja pitkäkestoinen työskentely oli hitsannut ryhmän tiiviisti yhteen.

2) Vahvistavat kokemukset

Tänään. Nauru. Voimaantuminen. Yhdessäolo. Ilo. Harjoitukset mahdollistivat kehollisen ilmaisun niille tuntemuksille, joiden ääneen lausuminen voisi olla/ koen hankalaksi.. Sain kokea sen voimaantumisen oivalluksen, pysähtymisen, jonka jälkeen ryhti suoristui ja kulku oli varmempaa. Katse nousi maasta. (I vaihe)

lhanaa oli hypätä Kehon Tarinan tekoon. Prosessi on käynnissä ja on jännittävää olla luomassa jotakin tällaista, olla osa sitä. -- visioiden kuuntelua ja rohkeutta visioiden kokeiluun. Koen, että tämä on kasvanut. Toisen kuuntelu ja halu saada palautetta omasta tekemisestä on kova! Koska sen kautta voi tehdä valintoja, jatkanko näin – (II vaihe)

Rento, mutta samalla intensiivinen, virittynyt olo. -- Varmuus tekemiseen ja RYHMÄ. Ne kantavat, niin myös tänään. – (III vaihe)

Aineistosta vahvistavina tekijöinä erottui tunteiden sanoittaminen, herkkyyks tuntee, kokea ja nähdä. Oma innostus ja intuitio tekemiseen ovat myös olleet vahvistavia kokemuksia. Ryhmän kanssa käydyt keskustelut ovat olleet merkittävä osa prosessia.

3) Pysäyttävät kokemukset

Tänään keskeneräisyys nousi vahvasti esiin. Epävarmuus. -- Sellaista epävarmuutta, jota en toisessa kohtaa tunne lainkaan. Nyt kuitenkin muistui mieleeni -- Mutta sekin, että sen tunteen antoi rauhassa tulla, kohtasin sen ja ymmärrys siitä, mistä se johtuu. Ne auttoivat myös ylittämään sen. – (I vaihe)

Minä. Oman itsen hyväksyminen ja hyväksyvä katse itseä kohtaan. Ei niin helppoa sitten kuitenkaan. -- Jokaisella kipukohtansa ja minä löysin omani tänään. Yhden niistä siis. Kuinka toimia? Saada itsensä "takaisin". Mikä siinä auttaa? Mantra? Halaus? Toisen hyväksyvä katse? Turvallisuus sanoittaa se, miltä tuntuu? Mistä löytää armollisuutta itseä kohtaan? -- Se ravistelee, horjuttaa. Irrottaa, katkaisee läsnäolon. Rikkoo hetken. -- Olen tärkeä. Koitan muistaa. Yritän. (II vaihe)

Keskustelutilaisuus esityksen jälkeen oli taasen sykehdyttävä. -- On olo, että olemme nostaneet KAIKKIA koskettavan teeman näkyviin. – (III vaihe)

Pysäyttäviä kokemuksia aineistossa oli vähemmän, mutta ne olivat merkityksellisiä pysähdyksiä. Ensimmäisessä ja toisessa työskentelyvaiheessa pysäyttävät kokemukset olivat ankaria omaan itseeni suuntautuvaa kritiikkiä. Samalla huomasin, että ellei toipuminen olisi ollut kesken, olisi jokin muu teema noussut käsiteltäväkseni tanssi- ja liiketerapiavaiheessa. Toisen esimerkin kysymyksiin löysin vastauksen: puhuminen ja tunteen kohtaaminen. Kolmannessa esimerkissä nostin pysäyttäväksi kokemukseksi äärimmäisen positiivisen kokemuksen, näytösten jälkeen järjestettävät keskustelutilaisuudet ja työryhmälle osoitettu

7.4 Aineiston tarkastelua kokonaisuutena

7.4.1 I vaihe, tanssi- ja liiketerapiatyöskentely

Ensimmäisen vaiheen kautta aineiston tarkastelussa nousevat vahvasti työskentelyn teemojen mukaisesti oma henkilökohtainen prosessi: yhteys itseän, omaan tarinaan ja omiin voimavaroihin. Aineisto peilaa työskentelyyn ja tehtyihin harjoitteisiin, mutta viittaa myös herkkyyteen, joka on läsnä työskentelyssä. Herkkyyttä tuntea ja ilmaista tunteita sekä herkkyyttä kuulla ja huomata omassa kehossa työskentelyn vaikutukset.

Tanssi- ja liiketerapiatyöskentelyssä käsiteltiin erilaisin luovin menetelmin omaa tarinaa, mutta kokemuksien jakaminen oli kiinteä osa työskentelyä. Vahva oman prosessin työstäminen näkyy ensimmäisen vaiheen aineistossa siten, että pohdinnat ryhmästä ja sen merkityksestä voimistuivat työskentelyn puolen välin jälkeen. Ensimmäisen vaiheen kuva-aineisto toi esiin omaa prosessiani muun muassa kasvun ja varjo-valo symboliikan muodossa. Toinen kuvissa näkyvä teema oli tanssi- ja liiketerapiatyöskentelyssä käsitellyt aiheet, joita olivat muun muassa rajat ja turvapaikka. Tämä esimerkkinä (Kuva 18) tuo esiin aineistossa työskentelyssäni nousseita teemoja.



Kuva 18. Aineistoesimerkit I vaihe

7.4.2 II vaihe, teatterityöskentely

Heti teatterityöskentelyn alkuvaiheesta lähtien, aineistossa korostui koko ryhmä, siihen kuulumisen ja yhdessä tekemisen merkitys. Työskentely perustui ryhmälähtöisyyteen, mikä nousi esille mainintoina keskusteluista, yhdessä oivaltamisesta, tekemisen meaningistä, visioinnista ja yhdessä innostumisen ja sitoutuneisuuden kuvauksista (Kuva 19).



Kuva 19. Aineistoesimerkit II vaihe

Aineistossa läsnä oli myös oma henkilökohtainen prosessi, itsensä haastaminen, visioiden esittäminen ja oman tekemisen työstäminen. Oman prosessoinnin kautta näkyi myös toiminnan tärkeys ja voimauttava vaikutus. Teatterityöskentelyvaiheen kuvissa edettiin kohti tulevaa näytöstä ja prosessin eteneminen, oman tekemisen sekä siitä syntyneiden tuntemuksien näkyväksi tuominen korostuivat.

7.4.3 III vaihe, näytökset – ja neljäs taso

Kehon Tarina -taideterapeuttinen teatteriproduktio huipentui marraskuussa 2019 neljään esitykseen. Tutkimusaineiston kautta tunnelmat välittyivät. Olotila ennen ovien aukaisua, tekeminen ja loppukumarrusten jälkeiset ajatukset.

Tämän kuvauksen lisäksi neljänneksi tasoksi muodostui keskustelutilaisuudet, jotka järjestettiin aina näytöksen jälkeen. Keskustelutilaisuus nosti Kehon Tarina -sanoman tärkeyden esiin ja samalla se vahvisti aiemmin teoriaosuudessa pohditun kokemusten jakamisen merkitystä. Viimeisen vaiheen, näytösten aikaisen dokumentoinnin kuvissa näkyi oma oleminen: ensi-illan jälkeen, kokemus esityksen aikana sekä ilo, säteily.

Kokosin kaikesta neljästä näytökseen liittyvästä aineistosta näytteen (Kuva 20).

"Rento, hyvä mieli. Keveys."

"Tunteet olivat pinnassa. Esityksemme koskettaa yleisöä ja itseäni joka kerta..huh. Tärkeiden asioiden äärellä olo ja niiden näkyväksi tekeminen -- Ohjattu keskusteluhetki oli merkityksellinen myös tällä kertaa. Oli huikea kuulla palautetta koetusta ja nähdystä!"

"..olen kehollisesti läsnä tässä hetkessä."
 TODELLA. Kaikki se <3
 Liikituksen kyyneleet ja niiden nieleminen.. Läsnäolo tässä hetkessä..
 Aistiminen. Yhdessä tekeminen.
 Kokonaisuus <3 Voi että. --"

"-- loppukeskustelut jälleen avasivat yleisökokemusta ja aiheen tärkeyttä.
 Se on meille jokaiselle. On hurjaa, kuinka matka todella on loppusuoralla ja nyt edessä viimeinen näytös. Se yhdessä jakamisen kokemus ja taiteen voima.
 Se kaikki on koettua, minussa."

Kuva 20. Aineistoesimerkit III vaihe

8 KOHTI SYVEMPÄÄ YMMÄRRYSTÄ

Aineiston jäsentely tapahtui fenomenologisen analyysimenetelmän kautta. Aineistoa tarkastellaan intensiivisesti ja siitä luodaan merkitysverkostoja. Prosessi oli mukaansa tempaava, prosessimallia seuraamalla, aineiston tarkasteluun avautui useita näkökulmia. Prosessi myös osoitti fenomenologisen tutkimustavan haastavuuden, sillä aineiston kanssa käyty dialogi ei aina ollut helppoa.

8.1 Merkitysverkostojen luonti

Lehtomaa (2005, s. 181) esittelee Perttulan (2000) kaksiosaisen merkitysverkostojen luomisprosessin mallin, jonka mukaisesti olen edennyt omassa tutkimuksessani aineiston läpikäymisessä. Prosessissa edetään yksilökohtaisten merkitysverkoston luomiseen seitsemän vaiheen kautta. Toinen osa koostuu myös seitsemästä vaiheesta, joiden kautta yleisen merkitysverkoston muodostaminen tapahtuu. (Kuva 21.)

<u>I Yksilökohtaisen merkitysverkoston muodostaminen</u>	
1.	Tutkimusaineistoon perehtyminen avoimiin mieliin, kokonaisuuden hahmottaminen.
2.	Tutkimusaineistoa jäsentävien keskeisten sisältöalueiden muodostaminen.
3.	Merkityssuhteiden erottaminen toisistaan.
4.	Merkityssuhteiden muuntaminen tutkijan kielelle.
5.	Merkityssuhteiden ja niistä tehtyjen muunnosten sijoittaminen sisältöalueisiin.
6.	Sisältöalueittaisten yksilökohtaisten merkitysverkostojen muodostaminen.
7.	Sisältöalueista riippumattomien yksilökohtaisten merkitysverkostojen muodostaminen.
<u>II Yleisen merkitysverkoston muodostaminen</u>	
1.	Tutkimusasenteen omaksuminen: yksilökohtaiset merkitysverkostot ovat ehdotelmia yleisestä tiedosta..
2.	Merkityssuhteiden erottaminen ja muuttaminen merkityssuhde-ehdotelmiksi.
3.	Sisältöalueiden muodostaminen.
4.	Merkityssuhde-ehdotelmien sijoittaminen sisältöalueisiin.
5.	Sisältöalue-ehdotelmien muodostaminen.
6.	Muodostetaan ehdotelmat yleiseksi merkitysverkostoksi.
7.	Yleisen merkitysverkoston muodostaminen.

Kuva 21. Perttulan malli fenomenologisesta analyysistä ja merkitysverkostojen luomisesta (Lehtomaa 2005, s. 181.)

Lehtomaa (2005, s. 187) erottaa käsitteet yleinen ja yleistäminen. Yleisellä tiedolla tarkoitetaan kaikkia osallistujia koskettavaa tietoa. Tämä määrittely auttoi toisessa vaiheessa etenemistä. Yleistäminen ei kuulu tutkijan tehtäviin, vaan yleistys tapahtuu, jos lukija pystyy uskomaan esitettyihin yksilökohtaisiin ja yleisiin tuloksiin.

Tämä analyysimenetelmä muuntautuu kulloisenkin tutkimuksen mukaisesti, ja se auttaa tutkijaa etenemään systemaattisesti aineistonsa kanssa. Olennaista on pystyä erottamaan aineistosta yksityiskohtia ja nähdä silti myös kokonaisuus. Malli on ollut karttani, jota olen seurannut aineiston käsittelyssä. (Lehtomaa, 2005, ss. 180–182.)

Yleinen taso rakentuu enemmän tutkijan näkemyksen mukaisesti, mutta perustukset ovat yksilökohtaisessa tiedossa. Yksilökohtaisen merkitysverkoston luominen tapahtuu suoraan kertyneestä aineistosta ja on kiinni elävässä kokemuksessa vahvasti. Yleisen merkitysverkoston muodostaminen lähtee liikkeelle ensimmäisessä vaiheessa muotoutuneista merkitysverkostoista, mutta ne toimivat ehdotelminä. Se, että tutkija onnistuu kuljettamaan saman yhteyden elävän kokemuksen kokonaisuuteen mahdollisimman pitkään toisessa vaiheessa, vaikuttaa siihen, kuinka lähelle kokemuksen ymmärtämistä tutkimuksessa päästään. (Lehtomaa, 2005, ss. 181–186.)

Toisessa vaiheessa prosessimallin seuraaminen on myös sovellettavissa kyseessä olevan tutkimuksen mukaiseksi. Tarkan työskentelyn ansiosta aineisto voi olla jo varsin hyvin jäsentynyt ensimmäisen vaiheen työskentelyn aikana, minkä takia on mahdollista supistaa vaiheiden lukumäärää. (Lehtomaa, 2005, ss. 182).

8.1.1 Yksilökohtaisen merkitysverkoston luomisprosessi

Seuraavaksi avaan tutkimusaineiston merkitysverkostojen luomisen vaiheita Perttulan (2000) ensimmäisen osan, yksilökohtaisen merkitysverkostojen muodostamisen mallin mukaisesti edeten. Esittämäni kuvat ja excel- taulukot ovat tarkoituksella sumeita, sillä ne ovat ainoastaan havainnollistamassa prosessia ja toteutettuja koodauksia. (Lehtomaa, 2005, s. 181).

1. Tutkimusaineistoon perehtyminen avoimiin mielin, kokonaisuuden hahmottaminen.

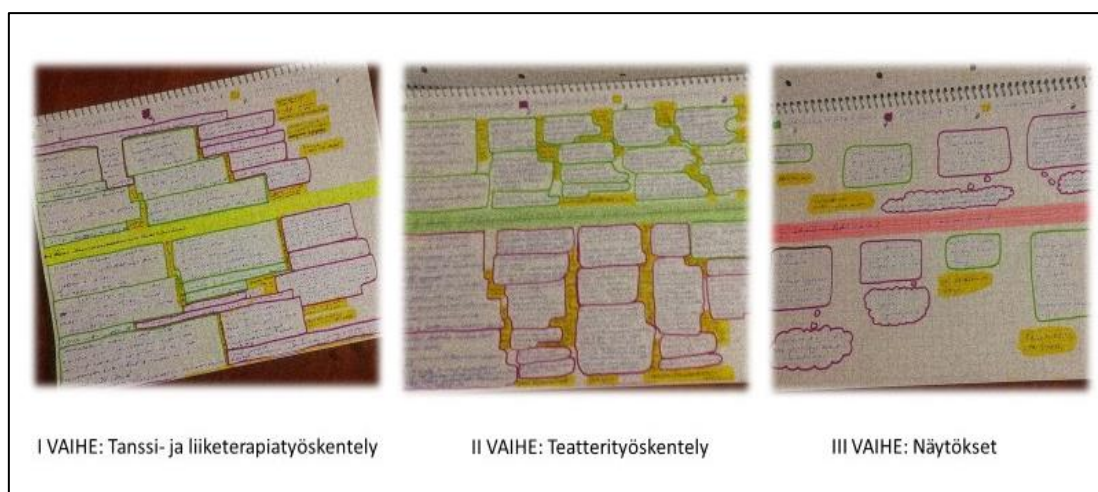
Läpikävin ja tallensin erilliseen excel-tiedostoon luotaimen tuottaman aineiston kronologisessa järjestyksessä. Luotaimen tuottamia kirjauskertoja prosessin aikana kertyi yhteensä 35 kpl, jonka lisäksi ne sisälsivät kirjallista ja kuvallista materiaalia.

2. Tutkimusaineistoa jäsentävien keskeisten sisältöalueiden muodostaminen.

Sisältöalueet muodostuivat luotaimen avulla kootun aineiston mukaisesti:

- 1) oma osallisuus
- 2) mietteitä koetusta ja tehdystä
- 3) tunnekokemukset ja kehollisuus
- 4) tajunnanvirta.

Värikoodit kulkivat tutkimusaineistossa visualisoiden ja tarkentaen sisältöalueita ja niihin liittyviä merkitysverkostoja. Näiden osien tuottaman aineiston järjestäminen ja koostaminen tapahtui samoja värikoodeja käyttäen aikajanelle prosessin eri vaiheisiin, joita olivat tanssi- ja liiketerapiatyöskentely, teatterityöskentely ja näytökset. (Kuva 22.)



Kuva 22. Tutkimusaineistoa jäsentävien keskeisten sisältöalueiden muodostaminen aikajanelle.

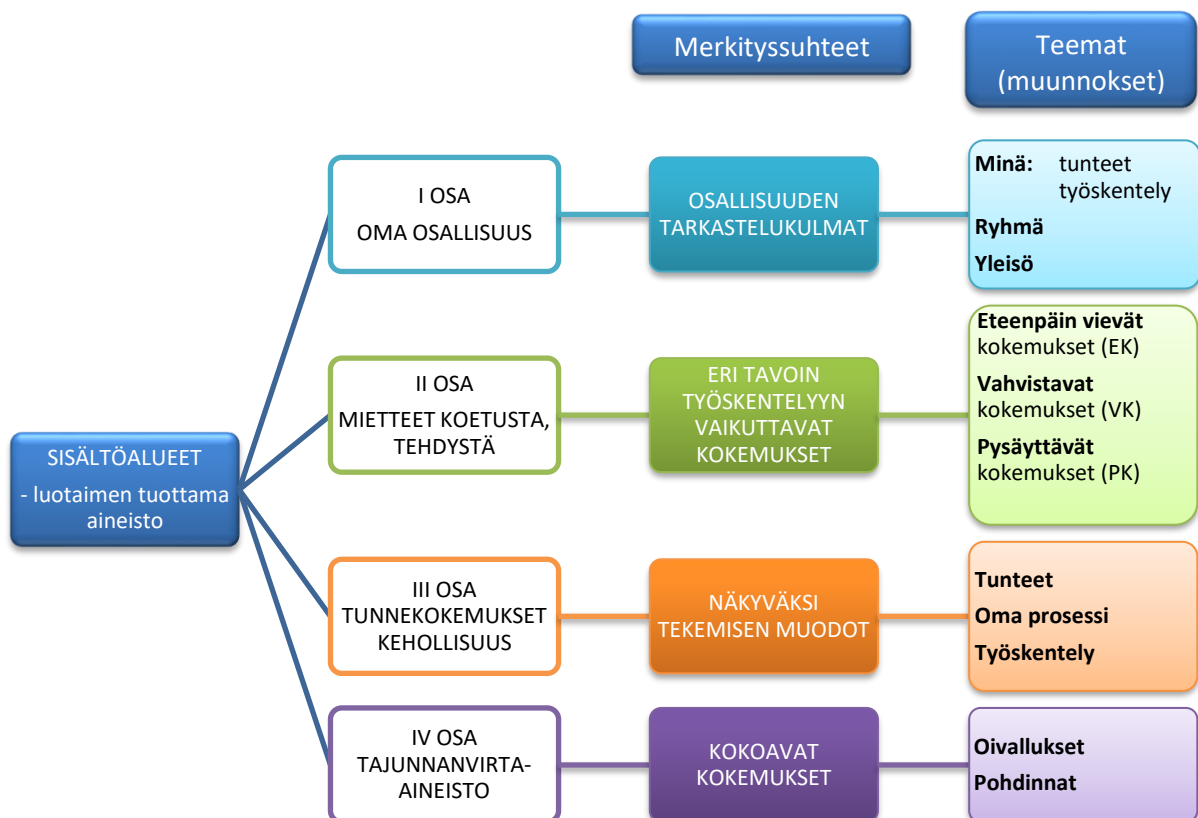
3. Merkityssuhteiden erottaminen toisistaan.

Tässä vaiheessa käynnistyi yhteisten nimittäjien etsiminen aineistokokonaisuudesta ja sanalistojen kokoaminen. (Kuva 23.) Kävin aikajanan kirjauksia läpi sisältöalueittain ja kirjauksien yhteiset merkityssuhteet alkoivat erottumaan. Nämä nimesin seuraavasti:

- 1) osallisuuden tarkastelukulmat
- 2) eri tavoin työskentelyyn vaikuttavat kokemukset
- 3) näkyväksi tekemisen eri muodot ja
- 4) kokoavat kokemukset.

Merkityssuhteet teemoineen:

- 1) osallisuuden tarkastelukulmat
 - minä: tunteet, työskentely, ryhmä, yleisö
- 2) toimintaan vaikuttavat kokemukset
 - eteenpäin vievät, vahvistavat ja pysäyttävät kokemukset
- 3) näkyväksi tekeminen
 - tunne, työskentely
- 4) kokoavat kokemukset
 - oivallukset, pohdinnat.



Kuva 24. Luomisprosessin havainnollistaminen. Sisältöalueiden merkityssuhteista niiden muunnoksiin.

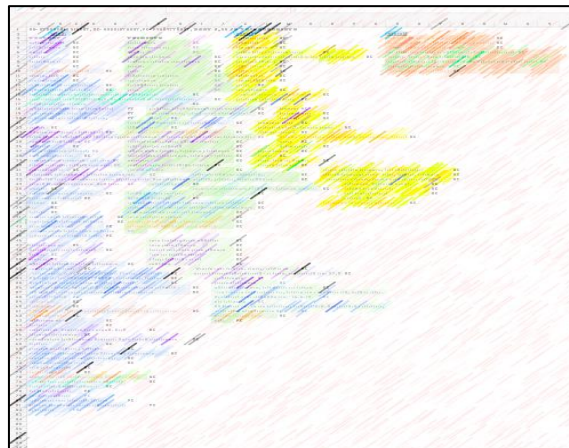
Merkityssuhteiden ja niistä tehtyjen muunnosten sijoittelun jälkeen kuudennessa vaiheessa siirrytään yksilökohtaisten merkitysverkostojen muodostamiseen.

6. Sisältöalueittaisten yksilökohtaisten merkitysverkostojen muodostaminen.

Yksilökohtaiset merkitysverkostot nousivat esiin muodostuneiden merkityssuhteiden ja niiden teemojen tarkastelussa. Lähdin työstämään merkitysverkostoja kokoamalla kaikkien sisältöalueittaisten merkitysverkostojen teemat samaan taulukkoon. Ryhmittelyä auttoi värikoodit, joiden mukaan aineisto jäsenyi. Kirjaukset tein vielä eri värein: tanssi- ja liiketerapiatyöskentelyn, teatterityöskentelyn ja näytös vaiheiden mukaisesti.

7. Sisältöalueista riippumattomien yksilökohtaisten merkitysverkostojen muodostaminen.

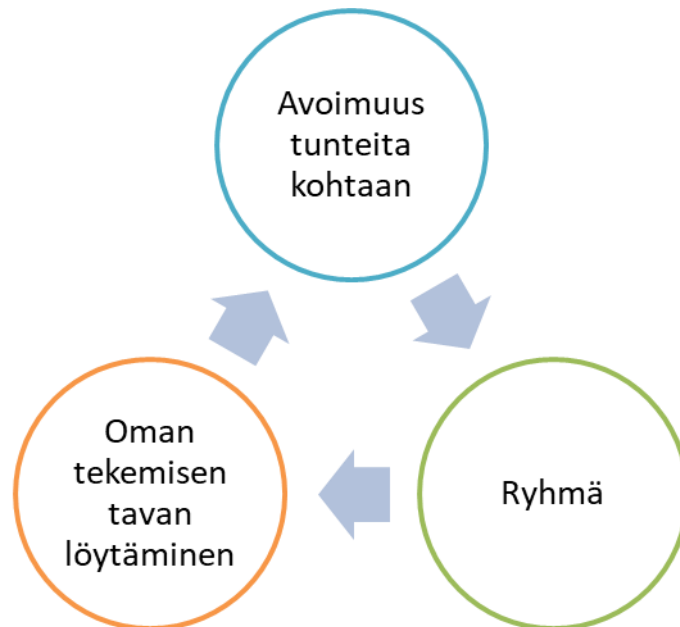
Yksilökohtaisen merkitysverkoston luomisen viimeisessä vaiheessa tarkastelin eri merkitysverkostoja ja niiden teemoja toisiinsa. Tätä helpottamaan jatkoin edellisessä vaiheessa työstämäni taulukkoa, lisäämällä lyhentein onko kyseessä eteenpäin vievä (EK), vahvistava (VK) vai pysäyttävä kokemus (PK) (Kuva 25.)



TAULUKON RYHMITTELY:		
MINÄ:	RYHMÄ	YLEISÖ
tunteet	työskentely	
Tämän jaottelun lisäksi, aineistoon on merkitty eteenpäin vievät (EK) vahvistavat (VK) ja pysäyttävät kokemukset (PK).		
Aineiston koonti seuraa taideprosessin aikajanaa eri värikodeilla I vaiheesta III vaiheeseen.		

Kuva 25. Sisältöalueista riippumattomien yksilökohtaisten merkitysverkostojen muodostamisessa käytössä ollut excel-taulukko ja lukuohje.

Kuvassa yläkäsitteinä ovat: minä: tunteet ja työskentely, ryhmä sekä yleisö. Yhdistin tähän toisen teeman näkökulmat: eteenpäin vievät, vahvistavat ja pysäyttävät kokemukset koodein. Tällä tavoin muodostui sisältöalueista riippumattomia merkitysverkostoja. (Kuva 26.)



Kuva 26. Sisältöalueista riippumattomien yksilökohtaisten merkitysverkostojen muodostaminen.

Tunteet -osioon vahvistavina ja eteenpäin vievinä kokemuksina aineistosta nousivat: tunteiden kohtaaminen, hyväksyminen, tunnistaminen, sanoittaminen ja käsittely. Tunteiden kohtaaminen ja hyväksyminen erityisesti painottuivat ensimmäisessä vaiheessa sekä työskentelyn luonteesta että oman tilanteeni takia. Teatterityöskentelyvaiheessa tulivat esiin tunteiden kanssa tasapainon hakeminen, epävarmuuden käsittely ja sen voittaminen. Tämän kautta ensimmäisen merkitysverkoston osan nimeksi muodostui avoimuus tunteita kohtaan.

Oman tekemisen tavan löytämisen alle sijoittuivat eteenpäin vievinä kokemuksina henkinen tila, jota kuvasivat ilmaisut kuten *tilaa näkyä*, *tilaa ideoinnille*, *kokeiluille*, *toisin tekemisen lupa*, *läsnäolo*. Vahvistavina kokemuksina nousivat aineistosta palaute ja tekemisen tapa. Palaute sisälsi palautteen antamisen ja saamisen sekä sen suuntaisesti toimimisen. Tekemisen tavan alle sijoittuivat: keskittyminen, peilaus, asenne ja ilo sekä työskentelyn intensiivisyys ja oman tekemisen tavan etsiminen ja löytäminen.

Kolmantena osiona merkitysverkostossa on ryhmä. Teemat, jotka nousivat aineistosta ryhmä- näkökulmasta tarkasteltuna eteenpäin

vievinä olivat ilmapiiri, luottamus, sitoutuminen, kannattelu ja vahvistavina kokemuksina huumori, aitous ja palaute.

8.1.2 Yleisen merkitysverkoston luomisprosessi

Lehtomaan (2005, ss. 181–182) mukaan merkitysverkostojen luomismallin soveltaminen on mahdollista, ja että yhtenä sen hyvänä ominaisuutena on sen muuntautumiskyky aina kyseistä tutkimusta koskien. Tämä toteutui myös omassa tutkimuksessani.

Ensimmäisen vaiheen tiiviin aineiston läpikäynnin ansiosta jo muodostuneet sisältöalueet ovat hyvin jäsentyneitä ja tämän perusteella sovelsin analyysimallin toista osaa. Omassa tutkimuksessani yleisen merkitysverkoston luomisessa etenin kolmessa vaiheessa:

1. Tutkimusasenteen omaksuminen: yksilökohtaiset merkitysverkostot ovat ehdotelmina yleisestä tiedosta.
2. Merkityssuhteiden erottaminen ja muuttaminen merkityssuhde-ehdotelmiksi.
3. Yleisen merkitysverkoston muodostaminen.

1. Tutkimusasenteen omaksuminen: yksilökohtaiset merkitysverkostot ovat ehdotelmina yleisestä tiedosta.

Yksilökohtaisen merkitysverkoston muodostamisen jälkeen tutkimusprosessini eteni kohti yleisiä merkitysverkostoja. Näiden luomisessa liikkeelle pääsyssä auttoi Lehtomaan (2005, s. 186) ilmaisu yleisestä kokemuksesta, että se on tietoa, joka koskee kaikkia mukana olleita.

Aiemmin työstämäni taulukko osoittautui jälleen käyttökelpoiseksi ja lähdin sen kautta etsimään ehdotelmia yleisen tiedon osista. Ympyröin taulukosta ne kuvaukset, joiden arvelin olevan sellaisia, jotka muutkin taideprosessissa mukana olleet tunnistaisivat. (Kuva 27.)



Kuva 27. Liikkeelle lähtö yleisten merkitysverkostojen muodostamiseen.

2. Merkityssuhteiden erottaminen ja muuttaminen merkityssuhde-ehdotelmiksi.

Tässä vaiheessa lähdin kokoamaan uudelleen taulukon pohjalta muodostunutta listausta ja merkityssuhteiden muuttamisen tein taideprosessin eri vaiheiden mukaiseksi. Tämä siksi, että ohjenuoranani on kaikkia koskettavan tiedon muodostaminen. Työstämistä helpotti se, että olin alusta saakka koonnut aineistoa ja myöhemmin käsitellyt sitä kuljettaen mukana kronologisuutta ja taideprosessin eri vaihteita.

- 1) osallisuuden tarkastelukulmat
 - ➔ I vaihe tanssi- ja liiketerapiatyöskentely
- 2) toimintaan vaikuttavat kokemukset
 - ➔ II vaihe teatterityöskentely
- 3) näkyväksi tekeminen
 - ➔ III vaihe näytökset ja kokoavat keskustelutilaisuudet

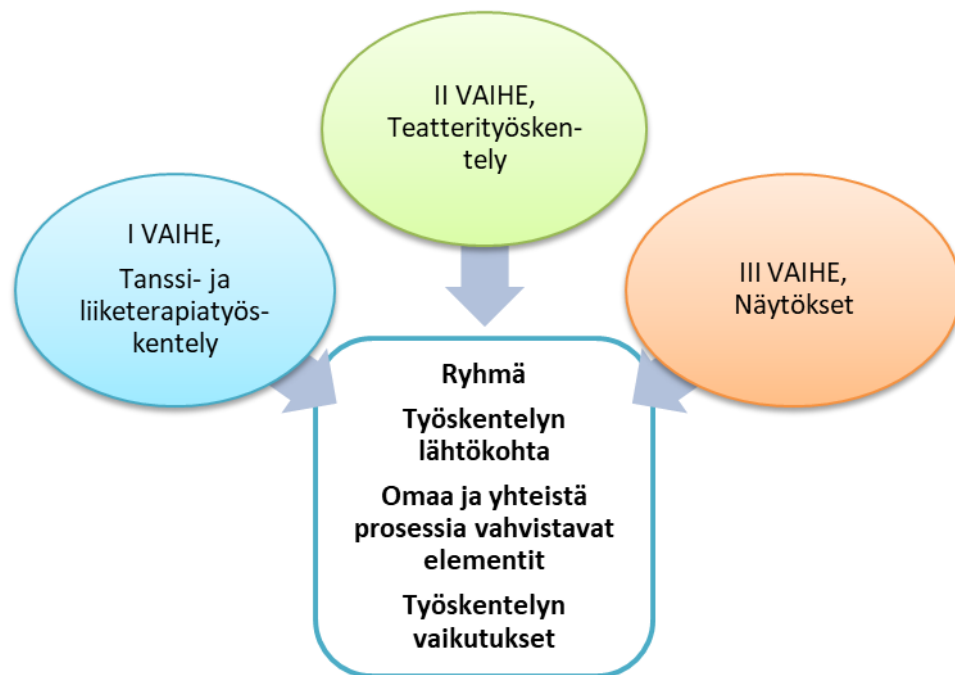
3. Yleisen merkitysverkoston muodostaminen.

Yleisen merkitysverkoston hahmottuminen käynnistyi merkityssuhteiden listaamisesta ja edellä olevan taulukon tarkastelulla. Ryhmittelyn jälkeen etsin samankaltaisuuksia ja nimesin nämä ja merkitsin värikoodein joka vaiheen osalta uuteen taulukkoon. (Kuva 28.)

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	
1	Yleisen merkitysverkoston muodostaminen																			
2																				
3	I VAIHE TANSSI- JA LIIKETERAPIATYÖSKENTELY																			
4	PÄÄMÄÄRITTE OMAAN PROJEKTIINSA RYHMÄN TUULIA																			
5	Tanssiterapiatyöskentely																			
6	Tanssiterapiatyöskentely																			
7	Tanssiterapiatyöskentely																			
8	Tanssiterapiatyöskentely																			
9	Tanssiterapiatyöskentely																			
10	Tanssiterapiatyöskentely																			
11	Tanssiterapiatyöskentely																			
12	Tanssiterapiatyöskentely																			
13	Tanssiterapiatyöskentely																			
14	Tanssiterapiatyöskentely																			
15	Tanssiterapiatyöskentely																			
16	Tanssiterapiatyöskentely																			
17	Tanssiterapiatyöskentely																			
18	Tanssiterapiatyöskentely																			
19	Tanssiterapiatyöskentely																			
20	Tanssiterapiatyöskentely																			
21	Tanssiterapiatyöskentely																			
22	Tanssiterapiatyöskentely																			
23	Tanssiterapiatyöskentely																			
24	Tanssiterapiatyöskentely																			
25	Tanssiterapiatyöskentely																			
26	Tanssiterapiatyöskentely																			
27	Tanssiterapiatyöskentely																			
28	Tanssiterapiatyöskentely																			
29	Tanssiterapiatyöskentely																			
30	Tanssiterapiatyöskentely																			
31	II VAIHE TEATTERITYÖSKENTELY, PÄÄMÄRITTE RYHMÄSSÄ JA OMAAN PROJEKTIINSA RYHMÄN TUULIA																			
32	Teatterityöskentely																			
33	Teatterityöskentely																			
34	Teatterityöskentely																			
35	Teatterityöskentely																			
36	Teatterityöskentely																			
37	Teatterityöskentely																			
38	Teatterityöskentely																			
39	Teatterityöskentely																			
40	Teatterityöskentely																			
41	Teatterityöskentely																			
42	Teatterityöskentely																			
43	Teatterityöskentely																			
44	Teatterityöskentely																			
45	Teatterityöskentely																			

Kuva 28. Yleisen merkitysverkoston muodostamisen hahmotus

Tämän jäsentelyn kautta muodostui yleinen merkitysverkosto, joka koostuu neljästä osasta: ryhmä, työskentelyn lähtökohta, omaa ja yhteistä prosessia vahvistavat elementit ja työskentelyn vaikutukset. (Kuva 29.)



Kuva 29. Yleinen merkitysverkosto.

Ensimmäinen osa tästä merkitysverkostosta rakentui *ryhmä*-teemasta. Vahvistavina kokemuksina ryhmään liittyen nousivat: nauru, ilmapiiri, palaute, sitoutuminen, aitous, hyvä olo, kokemuksellisuuden jakaminen sekä yhdessä tekeminen. Kokemukset sitoutumisesta, ilmapiiristä sekä palaute olivat eteenpäin vieviä kokemuksia ryhmä-teemassa. Näiden lisäksi tunnelma, rauha ja aitous nousivat eteenpäin vievinä kokemuksina esiin.

Yleisen merkitysverkoston toisen osan muodostaa *työskentelyn lähtökohta*-teema, joka sisältää vahvistavina kokemuksina käsiteltyjen aiheiden työstämisen, millä tarkoitetaan avatun aiheen viemistä prosessissa päätökseen. Lisäksi eteenpäin vievinä kokemuksina nousivat oman tilan ottaminen, toisin tekemisen lupa ja riittävä aika.

Kolmas osa merkitysverkostossa on *omaa ja yhteistä prosessia vahvistavat elementit*. Tämä koostui huumorista, keskusteluista ja kuulluksi tulemisen kokemuksesta, oikeasta asenteesta, Eteenpäin vieviksi kokemuksiksi jäsenyivät sanoittamisen merkitys, läsnäolo, keskittyminen, oma tekeminen, intuition kuunteleminen ja heittäytyminen, peilaus ja uppoutuminen – aivan kuten yksilöllisen merkitysverkostonkin luomisessa.

Työskentelyn vaikutuksia -osan vahvistavina kokemuksina ensimmäisessä vaiheessa olivat hyväksyntä ja ymmärrys itseä kohtaan ja itsetuntemus. Teatterityöskentelyn aikana omien roolien vahvistuminen voidaan nähdä sekä eteenpäin vievänä että vahvistavana kokemuksena. Keskustelutilaisuuksien vahvistavia kokemuksia olivat uuden näkökulman saaminen sekä tilaisuuden koskettavuus.

9 NÄKÖALAPAIKKOJA JA MATKAMUISTOJA - LOPPUPÄÄTELMÄT

Matka on tehty. Reilu vuosi sitten aloittamani matkanteko on kulkenut vaihtelevissa maisemissa, raskaaseen ylämäkeen on tarvottu, pysähdytty nauttimaan upeista maisemista ja jatkettu matkaa mutkittelevia polkuja pitkin. Tietämättä, mitä on edessäpäin odottamassa. Tämä kuvaa sekä Kehon Tarina -prosessia, mutta myös tätä tutkimusmatkaani. Onneksi lähdin matkaan.

Lähtiessäni esitin kaksi kysymystä:

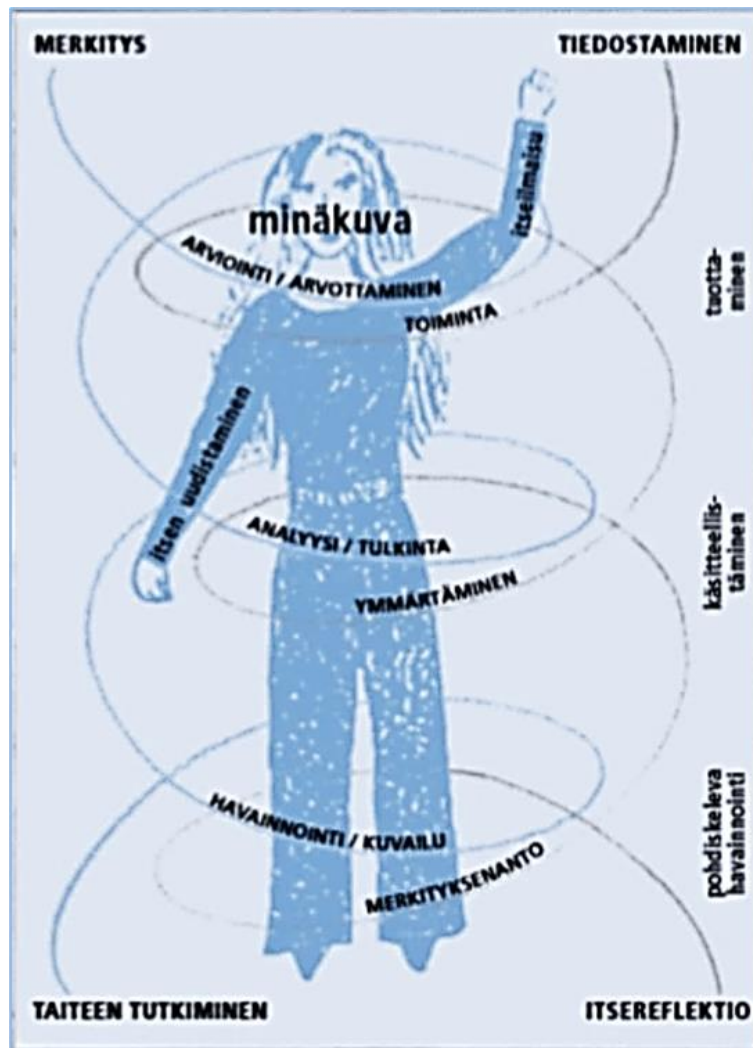
Millaisia kokemuksia taideprosessi tuotti?

Millaisia merkityksiä oma taiteen tekeminen prosessin aikana synnytti?

Näitä kohden on matkattu.

Prosessin kautta kokemuksen muodostuminen, sen ominaisuudet sekä tutkimusmenetelmänä käyttämäni fenomenologia ovat tulleet tutuiksi. Tutkimusaineiston keruumenetelmäksi kehittämäni luotain toimi loistavasti ja se tavoitti kokemuksen olemusta Latomaan (2012, s. 32) esittelemien ominaisuuksien mukaisesti. Valokuvat ja muovailuvaihe elävöittivät tutkimusaineistoa ja antoivat tilaa luovuudelle aineistonkeruuvaiheeseen. Luotaimen käytön mahdollisuudet reflektointinvälineenä vahvistuivat. Tutkimuksen avoimuus ja aineiston kanssa läpi koko tutkimuksen käyty dialogi ovat osoituksia menetelmänkäytön onnistumisesta. Varsinaisia tutkimustuloksia ei tutkimukseni tarjoa.

Vastaan tutkimuskysymyksiini peilaten Räsänen (2000, s. 20) teoksessaan esittämään kuvaan taiteen tutkimisen ja itsereflektion yhdistävästä prosessista (Kuva 30.). Kuva sisältää teemat, jotka ovat olleet kuin tienviittoina matkalla. Taiteellinen tutkimusprosessi on kulkenut merkitysverkostojen luomisen ja muun aineiston läpikäymisen prosessin. Löydöksenä voin onnistuneesti pitää kokemuksen merkityksellisyyteen vaikuttavaa ja sitä määrittelevää kolmea tekijää, jotka olivat eteenpäin vievät, vahvistavat ja pysäyttävät kokemukset.



Kuva 30. Taiteen tutkimisen ja itsereflektion yhdistäminen (Räsänen, 2000, s. 20)

Itsereflektion silmukat olen kulkenut useassa eri tasossa, toimijana Kehon Tarinan -työskentelyn aikana sekä tutkijana. Tutkimuksen tekeminen omiin kokemuksiin perustuen vie sinut tutkijana useammalle kierrokselle Räsänen (2000) kuvaaman prosessin pyörteisiin. Tutkimuksen tekeminen on ollut innostavaa ja aihe on kiinnostanut prosessin loppu saakka. (mts. 20)

Perttula (2005, s. 143) toteaa ymmärryksen toteutuvan tavassa, jolla tutkimuskohde tutkijalle ilmenee. Käyttämäni merkitysverkostojen luomisprosessin malli todella nosti esiin kokemuksen merkityksiä ja kokemuksen moninaisuuden. Taideprosessi tuotti ymmärrystä. Ymmärrystä itseäni kohtaan, omaa tarinaa kohtaan ja ymmärrystä ryhmälähtöisessä prosessissa toimimisesta. Lisäksi prosessin eheyttävä vaikutus omassa toipumisessani oli nähtävissä myös tutkimusaineistossa. Taideprosessi tarjosi tilan kohdata tunteita ja käsitellä niitä, mutta se avasi vapaan tilan muille ajatuksille. Prosessin kautta pohdin eteenpäin vievien, vahvistavien ja pysäyttävien kokemusten merkitystä.

Tutkimusraporttini alussa esitin perusolettamukseni, että taideterapeuttisessa teatteriproduktiossa mukanaolon tutkiminen tulee syventämään ymmärrystäni taiteen tekemisen merkityksestä. Hyväksyn tämän perusolettamuksen seuraavaksi esittämäni perustein. Taideprosessi tuotti tärkeää tietoa ja syvensi näkemystäni prosesseista, joihin taidelähtöisessä työskentelyssä johdatetaan asiakkaita. (Iivanainen, 2019, ss. 61–62)

Omakohtainen kokemukseni taidelähtöisestä ryhmäprosessista on arvokasta pääomaa itselleni, sillä tätä kautta minulle on vahvistunut käsitys, millaisia tuntemuksia työskentely voi herättää. Samalla oma asiantuntijuuteni tunnepuoli on vahvistunut, millä on varmasti tulevaisuudessa merkitystä erilaisia tunnetaitoihin liittyviä ryhmiä ohjattaessa. Mielestäni tärkeinä tarkastelukulmina taidelähtöisiä menetelmiä hyödyntäviin prosesseihin nousi tutkimuksessani eteenpäin vievät, vahvistavat ja pysäyttävät kokemukset. Tutkimukseni kautta pystyn ottamaan nämä entistä paremmin huomioon omassa työskentelyssäni.

Prosessin kautta on näkemys taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista vahvistunut. Taideprosessi tuki toipumistani kevään aikana ja Kehon Tarina tarjosi minulle irrottautumisen hetkeksi tilanteestani. Oli vapauttavaa, kun sai muuta ajateltavaa ja edes hetkeksi fokus oli jossakin muualla. Tämän huomaaminen prosessin aikana oli voimauttavaa. Olen enemmän kuin tämä. Tunnen muutakin kivun ja huolen lisäksi. Pystyn enemmän kuin miltä nyt minusta tuntuu.

Se, että olen saanut kokea itse taiteen voiman tällaisen lähtötilanteen kautta, antaa minulle syvällistä ymmärrystä siitä, millaisen prosessin taidetoiminta voikaan käynnistää kuntoutujassa. Kokemukseni toi esille sen, kuinka taide voi tukea omaa prosessia kahdella tapaa. Se voi avata uuden väylän asioiden käsittelylle ja etäännyttämiselle. Tätä kautta helpottaa asioiden hyväksymistä ja työstämistä. Mutta taide voi myös tarjota tilan vapautumiselle ja auttaa siirtämään fokuksen johonkin muuhun. Tämän kautta prosessi liikkuu eteenpäin voimautumisen kautta. Tämän kokeminen oli itselleni tärkeä oppi.

Myös se oivallus, että kun tämän prosessin voi vielä osoittaa kyseessä olevalle henkilölle itselleen, antaa se myös kokemuksen omasta pystyvyydestä aivan toisella tavalla.

Viime vuosien tutkimuksissa on korostunut, että taiteen ja kulttuurin merkittävin vaikutus syntyy henkilökohtaisen kokemuksen, elämysten ja merkityksenannon kautta. Vahvasti esiin tulevat myös jaettujen kokemusten ja merkitysten tärkeys sekä taiteen mahdollistama vuorovaikutus (Honkala & Laitinen, 2017).

Olen tutkimusta tehdessäni samalla prosessoinut luovien menetelmien käyttömahdollisuuksia tutkimusaineistonhankinnassa. Lisäksi kehittämäni luotaimen käyttö mahdollistaa eteenpäin vievien, vahvistavien ja pysäyttävien kokemusten tarkastelun oman osallisuuden näkökulmasta. Jatkok kehitysideani liittyvätkin juuri tähän. Luotaimellani näen potentiaalisia mahdollisuuksia reflektoinnin työkaluna eri käyttäjien keskuudessa, myös kuntoutumisprosessissa. Mutta ensin hengähdetään ja katsellaan matkakuvia.

LÄHTEET

- Anttila, E. (n.d.). *Minäkö tutkija? Johdanto laadulliseen/postpositivistiseen tutkimukseen*. Luentosarja. Helsinki: Teatterikorkeakoulu. Haettu 10.4.2020 osoitteesta <https://www.xip.fi/tutkija/index.htm>
- Granö, P. (2003). Taide tutkijan ymmärryksen avaajana. Teoksessa J. Varto, M. Saarnivaara & H. Tervahattu (toim.) *Kohtaamisia taiteen ja tutkimisen maastoissa*. Hamina: AKATIIMI Oy, ss. 132–137.
- Halkola, U. (2014). Symboliset valokuvat terapeutin apuvälineenä. Teoksessa U. Halkola, L. Mannermaa, T. Koffert & L. Koulu (toim.) *Valokuvan terapeuttinen voima*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, ss. 175–187.
- Hamm, K. (2003). Tutkimus taiteellisessa työskentelyssä. Teoksessa J. Varto, M. Saarnivaara & H. Tervahattu (toim.) *Kohtaamisia taiteen ja tutkimisen maastoissa*. Hamina: AKATIIMI Oy, ss. 94–97.
- Hannula, M., Suoranta, J. & Vadén, T. (2003). *Otsikko uusiksi. Taiteellisen tutkimuksen suuntaviivat*. Tampere: Niin & Näin -lehden filosofinen julkaisusarja. Haettu 6.4. 2020 osoitteesta <https://docplayer.fi/14596952-Otsikko-uusiksi-taiteellisen-tutkimuksen-suuntaviivat.html>
- Harjunkoski, S-M. (2012). Taide voimauttaa – kuvien ja sanojen maailma taidepainotteisessa työnohjauksessa. Teoksessa P. Laine (toim.) *Luovuutta työhön. Taidelähtöiset menetelmät työhyvinvoinnin ja työnohjauksen välineinä*. Painettu EU:ssa: UNIpress, ss. 105 – 113.
- Honkala, N. & Laitinen, L. 2017. *Näkökulmia taiteen ja kulttuurin tutkimuksesta vaikutuksista*. SITRA. Haettu 19.4. 2020 osoitteesta <https://www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-vaikutuksiin/>
- Iivanainen, S. (2019) Väriä elämään – kuvallinen ilmaisu hyvinvointia edistämässä. Teoksessa A. L. Karjalainen (toim.) *Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, ss. 57–100.

- Jyväskylän yliopisto. (2015). *Fenomenologinen tutkimusstrategia*. Haettu 25.3.2020 osoitteesta <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/fenomenologinen-tutkimus>
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. *Kokemus ja käsitys*. Haettu 25.3. 2019 osoitteesta <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetty-pakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Kokemus-ja-kasitys>
- Karjalainen, A. L. (2004). *Kokemuksesta kirjoittaminen ja kirjoittamisen kokemus. Omaelämäkerrallinen kirjoittaminen sosionomikoulutuksessa ja narratiivinen menetelmä sosiaalialan työssä*. Helsinki: Multiprint Oy.
- Karjalainen, A. L. (2012). *Elettyä ymmärtämässä. Omaelämäkerrallinen kirjoittaminen ja teksti reflektiona sosiaalialan ammattikorkeakouluopinnoissa*. Tampere: Juvenes Print.
Haettu 2.5.2020 osoitteesta https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/54204/A_35_ISBN_%209789524931731.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Karjalainen, A. L. (2019). Elämää ja ajatuksia tekstiksi – kirjoittaminen itse tuntemuksen ja hyvinvoinnin tukena. Teoksessa A. L. Karjalainen (toim.) *Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, ss. 101–140.
- KehoSi Tunne. (n.d.) *Kehon Tarina – taideterapeuttinen teatteriproduktio*. Haettu 8.5. 2020 osoitteesta <https://www.kehositunne.fi/keho-tarina-projekti>
- Kukkola, J. (2018). Kokemuksen tutkimuksen metatiede: kokemuksen käsitteen käytön ja kokemuksen ehtojen tutkimus. Teoksessa J. Toikkanen & I. A. Virtanen (toim.) *Kokemuksen tutkimus VI Kokemuksen käsite ja käyttö*. Rovaniemi: Lapland University Press, ss.41–84. Haettu 5.3. 2020 osoitteesta https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63420/Kokemuksen_tutkimus_VI_Toikkanen_Virtanen_pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kulttuurikollektiivi Silta. (2020). *Kehon tarina – tutkimuksellinen esitys eletyn kehon kokemuksista*. Haettu 8.5. 2020 osoitteesta <https://www.kulttuurikollektiivisilta.fi/b/kehon-tarina---tutkimuksellinen-esitys-eletyn-kehon-kokemuksista>

- Latoma, T. (2012). Ymmärtävä psykologia – subjektiivisen kokemuksen ja toiminnan subjektiivisen mielekkyyden tutkimusta. Teoksessa L. Kiviniemi, K. Koivisto, T. Latoma, M. Merilehto, P. Sandelin & T. Suorsa (toim.) *Kokemuksen tutkimus III Teoria, käytäntö, tutkija*. Tampere: Juvenes Print, ss. 15–48.
- Liimakka, S. (2012). Kokemus, kieli ja kokemuksen mieli – metodologisia pohdintoja. Teoksessa L. Kiviniemi, K. Koivisto, T. Latoma, M. Merilehto, P. Sandelin & T. Suorsa (toim.) *Kokemuksen tutkimus III Teoria, käytäntö, tutkija*. Tampere: Juvenes Print, ss. 101–114.
- Marttila, A. (2012). Aivovamma ja vammautuneen kokemuksellisuus. Teoksessa L. Kiviniemi, K. Koivisto, T. Latoma, M. Merilehto, P. Sandelin & T. Suorsa (toim.) *Kokemuksen tutkimus III Teoria, käytäntö, tutkija*. Tampere: Juvenes Print, ss. 221–257.
- Mattelmäki, T. (2006). *Muotoiluolulutaimet*. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Mutanen, A., Kantola, M., Kotila, H. & Vanhanen-Nuutinen, L. (toim.) (2016). *Hyvä elämä. Käytäntö, tutkimus ja ammattipedagogiikka*, ss. 33–46. Haettu 3.5.2020 osoitteesta <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166081.pdf>
- Räsänen, M. (2000). *Sillanrakentajat. Kokemuksellinen taiteen ymmärtäminen*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Sandelin, P. (2012). Narratiivinen lähestymistapa terveysalan opiskelijoiden ja terveydenhuollon työntekijöiden kokemuksellisten kertomusten tutkimisessa. Teoksessa L. Kiviniemi, K. Koivisto, T. Latoma, M. Merilehto, P. Sandelin & T. Suorsa (toim.) *Kokemuksen tutkimus III Teoria, käytäntö, tutkija*. Tampere: Juvenes Print, ss. 167–194.
- Sava, I. (2004). Tarinallinen itsereflektio kasvattajan työvälteenä. Teoksessa I. Sava & V. Vesänen-Laukkanen (toim.) *Taiteeksi tarinoitu oma elämä*. Juva: Bookwell Oy, ss. 52–55.
- Soronen, K. P. (2020). *Tunnekokemukset osana kokemusasiantuntijaksi kehittymistä*. Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti, 28(1), ss. 60–76. Haettu 6.5. 2020 osoitteesta <https://doi.org/10.30668/janus.70425>
- Taideteollinen korkeakoulu. Virtuaaliyliopisto. Haettu 25.3. 2020 osoitteesta http://www.uiah.fi/virtu/materiaalit/tuotetiede/html_files/1361_empiir.html#fenom

Theseus. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöt ja julkaisut. Haettu 12.5. 2020 osoitteesta <https://www.theseus.fi/>

Tökkäri, V. (2018). Fenomenologisen, hermeneuttis-fenomenologisen ja narratiivisen kokemuksen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa J. Toikkanen & I. A. Virtanen (toim.), *Kokemuksen tutkimus VI Kokemuksen käsite ja käyttö*. Rovaniemi: Lapland University Press, ss.64–84.

Vesänen-Laukkanen, V., Sava, I. & Martin, M. (2004). Yhteistyötä ja yhteistä jakamista. Teoksessa Sava, I. & Vesänen-Laukkanen, V. (toim.) *Taiteeksi tarinoitu oma elämä*. Juva: Bookwell Oy, ss. 16–21.